OVERCOMING DEPRESSION

战胜抑郁症



[英]
保罗·吉尔伯特（Paul Gilbert）_著
江兰 陈祉妍 _译

国际公认抑郁症治疗经典作品 畅销二十年

英国行为与认知心理治疗协会主席
“慈悲聚焦疗法”创始人
保罗·吉尔伯特博士 权威作品



提供最直接、最有效的技术和心理支持 | 针对你的心理状况设计科学的自助方法 | 全面战胜抑郁摆脱抑郁的痛苦

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

战胜抑郁症

［英］
保罗·吉尔伯特（Paul Gilbert）_著
江兰 陈社妍 _译

北京联合出版公司

图书在版编目（CIP）数据

战胜抑郁症／（英）保罗·吉尔伯特著；江兰，陈祉妍译．—北京：北京联合出版公司，2021.7

ISBN 978-7-5596-5191-4

Ⅰ．①战… Ⅱ．①保…②江…③陈… Ⅲ．①抑郁症—治疗—普及读物 Ⅳ．①R749.405-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第058952号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2021-4197号

Overcoming Depression by Paul Gilbert

Copyright © Paul Gilbert, 1997, 2000, 2009

First Published in the United Kingdom in 1997 by Robinson.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation copyright © 2021 by Beijing Xiron Culture Group Co., Ltd.

All Rights Reserved.

战胜抑郁症

作　　者：［英］保罗·吉尔伯特

译　　者：江　兰　陈祉妍

出 品 人：赵红仕

责任编辑：管　文

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层　100088）

嘉业印刷（天津）有限公司印刷　新华书店经销

字数443千字　700毫米×980毫米　1/16　28.25印张

2021年7月第1版　2021年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-5191-4

定价：98.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-82069336

引言　为什么是认知行为疗法?

本书采用认知行为疗法帮助你战胜抑郁。我将简要地介绍一下这种干预方式的发展历史，这样或许能加深你的理解，让你更有信心使用它。20世纪五六十年代出现了一系列治疗技术，统称为“行为治疗”。这些治疗技术有两个共同的基本点：首先，它们的治疗目标都是通过处理症状（如焦虑）来消除症状，而不考虑症状背后深层次的历史原因（这是弗洛伊德及其追随者所创立的精神分析治疗的着眼点）；其次，它们运用的技术合乎科学原理，源于心理学家在实验室里发现的有关学习机制的研究结果，而且这些技术经过了科学检验。行为疗法最初被证明最有价值的应用领域是治疗焦虑障碍，尤其是一些特定的恐惧症（如极度恐惧动物或恐高）和广场恐惧症，这两者用传统的心理治疗方法均难以处理。

在最初的大力推崇之后，出于多方面的原因，人们对行为治疗的不满开始变多。其中最为重要的一个原因是，行为治疗不处理人们的内部思维，而这显然正是许多患者所体验到的痛苦的核心。尤其是，行为治疗被证明不适合用来治疗抑郁症。于是，在20世纪60年代后期和70年代早期，为了治疗抑郁症，“认知治疗”应运而生。这方面工作的先驱是艾伦·T.贝克教授，他提出了一种针对抑郁症的理论，该理论强调人们抑郁式思维的重要性。基于这种理论，他专门创立了一种新的治疗方法。毫不夸张地说，贝克的工作改变了心理治疗的性质——不仅针对抑郁，还包括其他一系列的心理困扰。

贝克所倡导的认知治疗与先前行为治疗师提出的各种行为治疗方法相结合，产生了一种新的治疗方法，逐渐被人们所熟知，这就是“认知行为疗法”（Cognitive Behavioral Therapy，简称“CBT”）。这种治疗方法接受了最为严格的科学检验，并被发现在治疗抑郁症方面有相当

高的成功率。CBT技术在治疗抑郁方面较以前的治疗方法，有两个变化：一个变化是引入了“正念”技术，另一个变化是强调同情心对于战胜抑郁的重要性。《战胜抑郁症》的第三版对这两个变化都做了详细介绍。

现在，人们已经非常清楚，特定的思维模式与某些心理问题密切相关。不仅是对抑郁症，认知行为疗法对治疗这一类问题都非常有效。因此，认知行为疗法已经被用来治疗一系列焦虑障碍，如惊恐发作、广泛性焦虑障碍、特定的恐惧症、社交恐惧症、强迫症和疑病症，以及其他一些心理障碍，如药物依赖、饮食障碍（如厌食症）等。事实上，认知行为疗法的应用远远超出了上述范围，它还能有效地帮助那些有体重问题、婚姻冲突，以及想戒烟、戒酒的人。此外，它也能有效地帮助人们提高自尊。

CBT的出发点在于人们的思维方式、感受和行为这三者密切相关：改变我们看待自己、自己的经历和外部世界的方式，能够改变我们的感受和行为。比如，通过帮助一位抑郁者识别和改变他的自动化抑郁式思维，可以找到打破他的抑郁式思维和感受循环的方法。与之相似，习惯性的行为反应由一系列复杂的想法和感受所驱动，而CBT，就像你即将在本书中了解到的，能够通过提供一种控制行为、想法和感受的方法，让人们有机会减少习惯性的行为反应，进而获得不一样的生活。

尽管高效的CBT已经被用来解决各种心理障碍和心理问题了，但这些治疗方法目前尚未普及。另外，当人们尝试自助时，往往无意间会把情况弄得更糟。近些年来，各个领域的专家已经把认知行为治疗的原理和技术运用到特定的问题上，并撰写了许多可以供人们阅读和运用的自助手册（有关克服某些心理障碍的自助指南）。这些手册详细地介绍了系统的治疗方案，尽可能广泛地为人们提供有价值的认知行为治疗技术，来帮助人们克服自己的困难。

不过，自助手册永远无法取代心理治疗师，许多有情绪和行为问题的人需要资深且专业的心理治疗师的帮助。而且，尽管认知行为疗法取得了广泛的成功，但并不适合所有人，有些人更适合其他的治疗方法。虽然针对自助手册使用疗效的研究才刚刚起步，但迄今为止的工作表明，对大多数人来说，这样一本自助手册可以帮助他们克服自身的心理困扰，而无须依赖专业人员的帮助。许多人一直深受心理困扰的折磨，但遗憾的是，有些人除非确定自己竭尽全力都无法控制，否则他们不愿意去寻求帮助。他们常常对寻求帮助感到尴尬，甚至羞耻。尽管他们尽力去寻找，但可能并没有找到合适的帮助。对他们中的许多人来说，认知行为治疗自助手册有助于让他们的生活变得美好。

彼得·库珀
英国瑞丁大学

第三版前言　把同情心带入练习

当尼克·罗宾逊邀请我准备《战胜抑郁症》的第三版时，我既高兴，又畏惧。我之所以高兴，是因为这本书的第二版写在10年前，自那以来，针对抑郁症的工作取得了很多进展。而我之所以畏惧，是因为我知道很多内容需要改写。经过一年多的时间，以及许多个5点的清晨，这本书终于问世了。

究竟有哪些新的发现值得我们为之兴奋？其中之一是，在过去10年间，正念备受关注。正念最初从东方古老的宗教传统发展而来，它提出，我们的关注点和想法决定了我们是幸福还是痛苦。正念教我们如何用一种更为觉察而非评判的态度，注意自己的想法和感受，也提供了许多我们可以实践的“练习”，帮助我们平衡大脑的状态。

越来越多的研究证据表明，在我们抑郁的时候（甚至在我们的一生中），正念对我们非常有益，尤其当我们倾向于回避或反刍自己的感受，认为它们不好，或者被情绪压垮时。本书的第七章将重点介绍这一方法。

第二件激动人心的事情是，在过去10年中，我们对于同情心有了更深入的理解，我们正尝试把它发展为战胜抑郁的一大解药。越来越多的证据表明，用同情心和友善训练自己——通过规律性的练习——可以改变我们的大脑。研究人员正在对此进行更详细的分析。

这令人振奋，是因为人类已经进化得对关爱非常敏感，缺乏照顾的婴儿是无法存活和成长的。想一想自己痛苦的时候，我们会很容易认识到别人的友好能给我们带来抚慰，帮助我们渡过难关。我们也发现，那些自我关爱和自我支持的人，比那些爱批评和自我评判的人能更好地应对生活中的困难。事实上，大脑对自我批评有不良的反应。

在15年前的第一版前言中，我写道：“我认为抑郁症是一种潜在的心理状态，就像我们有可能感到悲伤、恐惧和性唤起一样。就像其他任何心理状态一样，抑郁症也与大脑内真实的变化有关。”我还提到，抑郁是一种大脑状态和大脑模式，可能会在不同程度上影响我们。一旦我们知道了这一点，就可以努力改变这种大脑模式，尝试转变大脑的状态。在此，需要再次强调关爱，因为在本书的第二章，我详细地介绍了情绪系统如何制造不同的模式和心理状态。我也介绍了如何把正念与同情心结合起来，以帮助情绪系统恢复平衡。

关键是记住，当我们的感受、想法和行为被抑郁紧紧地抓住时，有很多方法可以帮助自己。不管怎样，我们可以学会在对抗抑郁的过程中，想退缩时的应对方法。我们可以退后一步，远观自己的想法，并培养一种更为全面、客观的视角，而不是过分敌对、批判或悲观的视角。同时，我们还可以学会培养和寻求有助益和支持性的人际关系。

无论我们选择做什么来让自己心理平衡，只要我们学会秉持友善、支持、鼓励的情感和意图，承认抑郁带来的痛苦和艰难，我们就更容易获得成功。如果我们允许自己去感受同情心（对有些人来说，这真的是一个非常大的进步），我们便能敞开心扉，接受他人的帮助，对那些使我们感到羞耻的事情释怀。

本书的核心仍然基于原先的一些想法，但现在更多地强调了同情自己和他人的重要性，以及如何培养同情心。如果你喜欢这种方法，也许你就想阅读更多相关内容，或者在同情心的疗愈特性上进一步融入你自己的探索。

你会看到这一版如同之前的版本，为了帮助读者理解书中介绍的内容使用了大量的案例材料。出于保密的考虑，我只使用得到对方同意的案例。我还结合主题虚构了一些案例和人物，同样为了保密，他们的身份都无法识别。

我知道战胜抑郁是一项长期的工作，但我们的涉及面很广，你可以轻松地进行练习。祝你好运。

第一版前言

不幸的是，有些人似乎更容易罹患某些类型的抑郁症，而现在我们已经知道，基因在其中扮演着一定的角色。然而，尽管我并不想低估生物层面因素对抑郁症的影响，但由于某些类型的抑郁普遍程度令人吃惊，这让我认为，也许基因只是在少数案例中起主要作用，也许应激性生活事件和童年的早期经历才是抑郁更为常见的诱因。我认为我就属于这种情况。我的童年在西非度过，那是一个极度自由的地方，我可以快乐地在内陆地区四处闲逛。

有近一年的时间，我们生活在“丛林”里。那里没有自来水，也没有电——而且，也没有学校！那段时间的生活，我至今记忆犹新。每当天气寒冷、阴郁的时候，我就深深地怀恋非洲那广阔的蓝天曾给我带来的无比的喜悦和兴奋。当我回到英国上寄宿学校的时候，我发现自己难以适应那里严苛的约束。我还发现自己跟不上学校的课程，在英语的学习上存在严重的问题。直到今天，我仍然不喜欢各种约束，而且对环境的限制比较敏感。容易触发我抑郁的生活事件，往往与被困住和失败感有关。

我认为抑郁症是一种潜在的心理状态，就像我们有可能感到悲伤、恐惧和性唤起一样。就像其他任何心理状态一样，抑郁症也与大脑内真实的变化有关。我的工作是通过分析引发抑郁的典型事件，揭示抑郁症的起因。这使我想到，会不会有这样一种可能，抑郁是人类在从爬虫进化到猴子再到人类的这个漫长的过程中，不断地面临冲突，从而形成的一种能力呢？我并不准备详细讨论这一点，但我想说，动物同样也会被抑郁所影响。与人类一样，失去地位（被打败）和控制权，和（或）被困于恶劣的环境，也会导致动物出现抑郁反

应。一旦这些事情发生，大脑就转换到抑郁模式。对于人类来说，个人价值感已经进化成影响情绪状态的重要因素。

另一个需要考虑的问题是，如果我们仍然从进化论的角度理解抑郁，就会发现，尽管大脑是一个高度复杂的器官，但它还是一个“新玩意儿”。大脑的深层结构由爬行动物进化而来，神经心理学家甚至把这部分的大脑称为“爬虫类脑”。进化并没有设计出一个全新的大脑结构。相反，在物种的进化过程中，原有的构造被吸收、完善或改变。这就像制造一辆汽车，每一种新的款式都包含旧的成分——你不可能完全从头开始。所以，大脑的许多结构都可以追溯到数百万年前。因此，我们可以把大脑看作是由不同配件七拼八凑起来的，每个部分执行不同的功能，我们的各种心理可能性便是源自这样“草率拼凑”的大脑。

如果大脑的各部分能够协调地运转，大脑就能很好地发挥它的功能。但如果各个部分之间失去了平衡，大脑的功能就会受到影响。或许由于童年创伤以及后来的应激性生活事件的影响，我们有时候很难控制大脑的这种混合结构。各个组成部分各有主张，导致大脑可能会高估危险，使我们感到惊恐；它可能会告诉我们，我们不如别人、没有价值、需要屈服，这让我们感到抑郁；它还可能会告诉我们，要和对方算账，因此我们想报复。大脑的每个部分各司其职，但它们必须协调一致。而在抑郁状态下，我们失去了这种和谐，出现了各种让自己感觉更为失败、自卑和无价值的想法和观点，而这又进一步加重了抑郁。

我们发现在抑郁的状态下，人们会体验到来自大脑内不同系统的各种想法和感受。这种状况难以控制，也很难理解。也可以从另一个角度看待这个问题，也就是说，我们有不同的部分，扮演着不同的角色，比如孩子、英雄、爱人、父母、朋友、敌人、助人者等。进化使我们拥有不同的大脑功能系统，因此我们能扮演这些不同的角色。各

个部分倾向于站在自己的角度看待世界。比如，英雄自我部分热爱冒险，想闯荡世界，而胆小鬼部分会说：“你肯定是在开玩笑吧？我才不会去那儿！”现在，假如这两部分自我需要合作，它们就要评估风险程度，并做出明智的妥协。如果英雄不采纳胆小鬼的建议，那么英雄就会置自我于危险之中；如果胆小鬼不听取英雄的意见，那么我们就只能躲在角落里。其实，这些“自我部分”并非真实存在，我们所体验到的，实际上是不同大脑功能系统的不同程度的激活。

只要我们注意自己的思想和感受，实际上就可以发现哪些大脑系统被启动了。我们的思想和情感正是了解这些不同系统的窗口，那么，如果你抑郁了，要做什么？

首先，抑郁时，我们出现的各种想法告诉我们，目前已经启动了抑郁脑功能系统。除非我们找到关闭它的方法，让大脑各个部分重新恢复平衡，否则对自己并没有多少帮助。比如，在抑郁的状态下，我们的想法很对“抑郁自我”的胃口，但它却不符合其他自我部分的需求——理性和自我同情可能会有完全不一样的观念。如果我们能对自己说：“好吧，我的抑郁的确是我的一部分，是我大脑的一种系统，但我不能完全依靠它，因为对我并没有帮助。”我们便能试着控制它。

其次，一旦我们抑郁了，抑郁系统就会破坏其他系统之间的平衡。例如，我们可能会变得更容易被激怒，结果会让我们更严酷地评价自己和（或）他人，而这又进一步加剧抑郁。贬低是抑郁的典型反应，通常来说会自我贬低，包括贬低自己的成就，但也可能会贬低别人。并且，看待事物的态度也会比真实的情况更消极。

最后，抑郁是大脑在特定时期的运作模式，因此，我们会感到抑郁“在身体内部”，它与感受有关。（进化）抑郁被（进化）赋予的功能是让我们慢下来，削弱我们的自信心，让我们对潜在的损失和威胁更为敏感。它通过改变身体的工作方式做到上述这些。然而，如果我

们能通过调动其他脑功能系统，学会从不同角度看待自己和生活事件，来挑战抑郁，我们就有可能让大脑系统重新恢复平衡。

本书为那些想更深入地了解抑郁（抑郁是什么以及如何治疗）的人而写。但本书既不是万能良药，也不是药物治疗和心理治疗的替代品，更不能改变痛苦的现实生活，它只是提供了一种自助的方法。每个人的抑郁症状都有与别人相似的部分，也有其独特的表现。理解抑郁，为我们提供了一种摆脱抑郁的方法，而不是让自己陷得更深。本书提供了很多方法，可以帮助你挑战某些抑郁式消极思维。我会指出一些抑郁状态下的消极思维，提醒你注意某些思维陷阱，并提供一些方法，以帮助你能够用更理性和富有同情心的方式对待自己。

本书分为四部分，第一部分专业性最强。之所以提供这部分内容，是因为我看到很多抑郁者说想更多地了解抑郁。如果这部分看起来专业性太强，你可以跳过你觉得难以理解的部分。如果你愿意的话，你甚至可以跳过整个第一部分。第二部分和第三部分介绍了一些基本的自助方法。在这部分，我们将讨论想法和感受在抑郁中所扮演的角色，以及如何挑战这些导致你陷入抑郁状态的想法和感受。其中有一章专门讨论抑郁者如何对待自己（往往态度非常恶劣），以及如何善待自己。你越能尊重自己（至少不要贬低自己），就越有可能关闭抑郁系统。第二部分的每一章后面还提供了一些练习方法，你可以试一试。第四部分着重介绍了第二部分和第三部分所介绍的基本方法在一些具体问题上的应用，这些问题包括：渴望被认可、愤怒、羞耻、缺乏自信、失望和完美主义等。

你会在书中读到许多抑郁者的故事。当然，所有人用的都是假名。而且，为了避免你对号入座，所有故事的细节也都经过了改写。有时候，两三个抑郁者的故事合并成了一个故事，以避免识别出他们的身份。每个例子都有一个主题，旨在揭示抑郁的两难困境和复杂性。

译者序

抑郁令人痛苦，但不幸的是，抑郁又非常常见——全球有超过3亿的人深受抑郁之苦。作为一名心理咨询师，我在工作中常常遇到被抑郁困扰的来访者。不过，出于种种原因，很多抑郁者并未能走进咨询室，也未能去医院接受心理治疗。在某种程度上，简便易得的自助类图书为抑郁者提供了克服困境的希望。目前，市面上的抑郁自助类图书各有侧重，大多简要地提供了一些基于认知行为疗法的自我训练方法，通常篇幅较短，对抑郁的介绍往往较为粗浅。

保罗·吉尔伯特（Paul Gilbert）教授的这本《战胜抑郁症》为那些想更深入地了解抑郁的人而写。吉尔伯特教授是英国德比大学的临床心理学家、英国心理学会会员。多年来，他一直积极研究与羞耻有关的情绪障碍，创建了慈悲聚焦疗法（compassion-focused therapy），帮助人们通过培养慈悲心来完善自己。到目前为止，吉尔伯特已经出版了21本书、发表了100多篇学术论文。《战胜抑郁症》是他著作中深受好评的一本。这本书的第一版写于1997年，目前是第三版。其核心仍然基于原先的一些想法，但增加了正念练习，以及十多年来吉尔伯特在慈悲聚焦治疗方面的最新研究成果。

在第三版的第一部分，吉尔伯特从抑郁的症状、起因、适应性价值等几个角度帮助读者理解抑郁，尤其是适应性价值这个角度。它与认为抑郁只是“一种疾病”非常不同，能大大地宽慰抑郁者因抑郁而引起的羞耻感。而这种羞耻感往往会加深抑郁，并导致抑郁者无法寻求帮助。与一般的认知行为治疗自助手册相比，这本书虽然也关注症状表现、讨论思维方式对抑郁感受的影响，但也借鉴了精神分析理论，梳理症状背后的意义，强调早期生活经历对人们心理健康的影响，加深了读者对自己的理解和接纳。

本书第二部分的第七章和第八章是作者在这一版中新增加的重头戏。我们需要做什么才能治愈自己？对于心理咨询来说，除了来访者的咨询目标，咨询师与来访者之间的治疗联盟和关系也起着非常关键的作用。没有人能忍受一位严苛、无情的咨询师，因此，当我们借助于自助类图书，做自己的咨询师时，也需要重视与自己建立的治疗联盟和关系。第一步便是要处理好与自己的关系。

吉尔伯特以正念作为战胜抑郁的准备工作，其目的在于提高自我觉察能力和情绪涵容能力，而这两者是自我功能的重要组成部分。吉尔伯特认为在这个过程中，非常重要的是尽可能保持温暖和善解人意的态度，带着对自己的好奇心，运用理性和同情心关爱自己，激活大脑的情绪安抚系统。同时，学会用非批判性的方式集中注意力和引导注意力，培养健康的思维模式，改变自己的行为。

本书第三部分介绍了如何处理好与自己的关系：停止对自己的批评和凌辱，学会关爱自己，用同情心改变抑郁体验。第四部分把第二部分和第三部分谈到的某些方法应用到与抑郁相关的一些具体问题上，比如渴望被认可、羞耻、内疚、愤怒、挫折、失望、理想的破灭、完美主义等。

作为自助类图书，《战胜抑郁症》的内容通俗易懂，颇像一位温和又富有同情心的心理治疗师，向你娓娓道来各种专业知识和解决办法。它所提供的自助方法具有很好的操作性。虽然基于认知行为治疗理念和方法，但并没有很多让人望而生畏的表格和任务（当然，不可避免也会有一些）。在阅读过程中，读者不妨想象自己正在和作者进行一场对话，或者把他当作你的督导师，而他正在指导你做自己的心理咨询师，带领你学习富有同情心的自我完善艺术。另外，书中讲述了许多抑郁者的故事，也许会让你深有共鸣。对于心理健康的专业人员而言，吉尔伯特对三套情绪系统运作模式的理解，以及战胜抑郁的思路与方法也很有参考价值。

凡事都需要练习，本书很多章节的最后一部分都提供了一些自助练习，难易程度各不同。正如吉尔伯特所说，每个人的抑郁症状都有与别人相似的部分，也有其独特的表现。就像不会有两场一样的心理咨询，在阅读自助类图书时也需要尊重自己的感受，选择适合自己、对自己真正有用的练习。你可以试着把这些练习当作游戏，加入自己的创意，但尽量不要强迫自己做任何事情，只是尽可能地留意和坦然地面对各种可能性。不过，自助类图书并非万能解药。吉尔伯特也提醒读者，它并不能替代药物治疗和心理咨询。

作为一本抑郁自助书，本书不仅以深度见长，还颇有“厚度”。得以顺利翻译完成，首先要感谢本书的编辑张庆丽，她的电话给予我许多陪伴和支持，减少了我翻译时的孤独。她在细节上的建议和无尽的耐心，也让我欣喜和感动。感谢我的导师陈祉妍，她细致审阅了本书，但更重要的是始终给我自由和鼓励。

感谢我的家人，多年以来对我工作的理解和支持。感谢我的孩子，他的笑容和拥抱，是治愈一切苦闷的良药。感谢我现在的分析师，一直陪伴我去发现自己。感谢我的督导，他常常提醒我共情和理解他人的重要性。感谢我的音乐老师陈曦提供的原创背景音乐，为行文带来许多灵感，而音乐本身也有治疗的作用。感谢我所有的来访者，他们的勇气和真诚为我的工作提供了动力和思考的源泉。

江　兰

目 录

引言　为什么是认知行为疗法？
第三版前言　把同情心带入练习
第一版前言
译者序
第一部分　理解抑郁
第一章　什么是抑郁？
抑郁到底是什么？
所有的抑郁症都一样吗？
抑郁有多常见？
第二章　抑郁的起因
精神世界的形成：旧脑和新思维
情绪系统以及它们对我们大脑的影响
想法和想象如何影响大脑？
第三章　抑郁在进化层面的意义
情绪及其用途
抑郁的价值
失败感
本章总结
第四章　躯体、基因、压力和应对：身心关联
生物学层面
第五章　童年早期生活：抑郁症的心理社会学视角
赋意
早期生活经历与核心信念和情感
带有情绪烙印的核心信念
人际关系和社会需求
社会环境
生活事件和抑郁

为什么女性抑郁风险更高？
本章总结
第六章　思维方式和抑郁感受的关系
自动化思维和感受
针对感受的想法
想法和行为
写下你的想法
基本信念与态度
沉溺于自己的想法
第二部分　学会应对：第一步
第七章　用正念作为战胜抑郁的准备
你的抗抑郁日记
第一步：正念
培养情感容忍能力
日常生活中的放松
本章总结
第八章　让心灵变得友善和慈悲
意象不是这样的
正念意象
安全岛想象
慈悲聚焦想象
让自己富有同情心
被窝里的同情心练习
运用你的自我同情
同情心的流动
联结你的慈悲意象
扎根练习
本章总结
害怕同情心
回顾同情心练习
第九章　向消极思维和情感挑战

重新聚焦
慈悲心训练：关键要素
能转变思维角度的问题
冲突，以及思考他人的想法
第十章　突破抑郁思维模式：如何培养健康的思维模式
草率地下结论
主观臆断他人想法
预测未来（学会忍受情绪所带来的冲击）
情绪推理（把感受当真理是不可靠的）
练习要点
第十一章　写下来：如何做，以及为什么有用
思维表格（用思维表格组织你的思维）
带着同情心写信
写信指南
写给他人
第十二章　用同情心改变你的行为
任务和目标
行为实验
妨碍你变得积极的绊脚石
学着做自己不想做的事情
挪走妨碍同情心行为的绊脚石
照料自己的身体
改变你对待身体的方式
本章总结
第三部分　培养对自己的支持
第十三章　停止对自己的批评和凌辱：关爱自己
社会比较和自责
过度承担责任
期待惩罚
自我批判
只有……我才能

自我攻击
自我憎恨
用有慈悲心的自我完善取代严厉的自我批评
本章总结
第十四章　用同情心改变抑郁体验
贴标签和复杂的自我
空虚的自我
觉得自己令人讨厌
伪装感
忠于自己
第十五章　帮助我们改变的其他方法
提醒卡
如果情绪可以说话
与自我的不同部分对话
改变抑郁意象
改变价值观
第四部分　与抑郁相关的具体问题
第十六章　关系的核心问题：认可、顺从和欺凌
认可
主观臆断
顺从的自我
非语言交流
感到陷入困境
给予认可
被霸凌
第十七章　理解和处理抑郁中的羞耻感
羞耻的成分
羞耻的对象
羞耻感的根源
被迫服从
防止羞耻

羞耻、屈辱和报复
本章总结
第十八章　理解和处理内疚感
羞耻和内疚的区别
关心他人和内疚
关心他人、名誉和寻求认可
内疚、关心他人和抑郁
内疚、两难选择和困境
内疚和值得
道别
哀伤和内疚
自我聚焦式内疚
诱导内疚
远离内疚诱导者
承受内疚
愤怒和内疚
内疚和宽恕
第十九章　应对愤怒
是什么引发了愤怒
挫折
愤怒的色调
愤怒为什么会升级
用愤怒避免痛苦
回避愤怒：压抑愤怒的十个常见原因
承认你的愤怒会给别人带来痛苦
本章总结
第二十章　从愤怒到自信和宽恕
自信
缺乏自信的行为、攻击行为及自信的行为
宽恕
怨恨和报复

再谈自我宽恕
和解
本章总结
第二十一章　应对挫折、失望和理想的破灭
“应该”和“必须”
完美带来的问题
理想和幻想的破灭
对自己失望
本章总结
第二十二章　总结
哪些方法有帮助
不要迷失在无法回答的问题里
帮助自己战胜抑郁的十大步骤
融合同情心练习
形成你自己的同情心练习
附录一
监控与平衡思维
使用思维表格
带着同情心练习
附录二　快速指南
识别你的思维风格
识别自我攻击思维和模式
附录三
制作提醒卡
致谢

第一部分　理解抑郁

第一章　什么是抑郁?

如果你正饱受抑郁之苦，那么，你并不孤单。据估计，目前全球有超过3亿的人处于同样的困境。有史以来，抑郁症一直折磨着人类。早在2400年前，希腊著名医生希波克拉底（Hippocrates）就已经将抑郁命名为一种气质类型——抑郁质（melancholia）。另外，值得注意的是，尽管我们无法要求动物们“说说你的感受”，但它们很可能也具备感受抑郁的能力：某些特定的行为表明它们似乎也被抑郁所折磨。可以这么说，或多或少，我们都具备抑郁的潜质，正如我们都有变得焦虑、感到悲伤或坠入爱河的可能。

抑郁症不分贫富贵贱，对所有人一视同仁。诸多历史名人都曾患抑郁症，众所周知的例子包括所罗门王（King Solomon）、亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）、温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill），以及芬兰作曲家让·西贝柳斯（Jean Sibelius）。因此，关键要记住：抑郁并非人类的弱点。

抑郁到底是什么?

这个问题难以回答，因为答案很大程度上取决于你问的是谁。“抑郁”，这个词本身可以用来形容天气状况、股市下跌、洼地，当然，还有我们的情绪。“抑郁”起源于拉丁文“deprimere”，意思是“向下压”。它最早被用于描述情绪状态是在17世纪。

如果你正处于抑郁状态，你就会发现这何止是感到“情绪低落”。事实上，抑郁不仅会影响我们的感受，还会影响我们的思维、精力、注意力、睡眠质量，甚至性欲。总之，抑郁会影响生活的诸多方面，让我们来了解其中的一些。

· **动力：** 抑郁影响我们做事情的动力。我们会感到自己态度冷漠、无精打采、兴趣丧失，似乎没什么事值得做。假如我们有孩子，也会对他们失去兴趣，接着又因此而内疚。生活每天都很艰难，即便是微不足道的事，也需要强迫自己去完成。有些抑郁者会失去对事物的兴趣，有些虽能保持，但无法乐在其中，或者因为疲惫而没有足够的精力去做自己想做的事。

· **情绪：** 人们通常认为抑郁仅仅是情绪低落，或者感到厌烦，但这只是抑郁的一部分。事实上，抑郁的核心症状是“兴趣缺失”（anhedonia，源于希腊语），意思是“乐趣缺乏”，也指丧失了体验快乐的能力。抑郁症患者的生活看上去很空虚，缺乏乐趣。他们拥有积极感受和情绪的能力削弱了，体验到的消极情绪却与日俱增，尤其是愤怒，那些难以表达的愤怒和怨恨在心中翻腾不已。我们可能会变得非常急躁，责骂自己的朋友、家人，有时甚至会对他们大打出手。之后，又对自己的行为深感内疚，而这会进一步加重抑郁。抑郁另外两个常见的症状是焦虑和恐惧。抑郁的时候，我们会感到极度脆弱。过去对我们易如反掌之事，现在却莫名其妙地令人望而生畏。我们可能会在坐公交车、商店排队，甚至在见朋友时，突然感到焦虑。所以说，愤怒和焦虑是抑郁的重要组成部分。会随着抑郁而增多的其他消极情绪还包括悲伤、内疚、羞耻、羡慕和妒忌等。

· **思维：** 抑郁通过两种方式干扰思维。首先，它影响注意力和记忆力。我们会发现自己做任何事都难以集中注意力。哪怕只是看本书或看个电视也做不到。而且，记忆力下降，很容易忘事。但是，相对于积极的事，反倒更容易记住消极的事。其次，抑郁影响我们看待自己、未来和世界的方式。很少有人在抑郁的时候自我感觉良好。通常，他们都倾向于认为自己不如别人、浑身缺点、毫无价值。如果你询问一位抑郁症患者对于未来的看法，他很可能会这样回答：“哪有什么未来？”在他们看来，毫无未来可言，未来一片黑暗，只有无尽的失

败和失望。就像其他强烈的情绪一样，抑郁也会让思维方式变得极端，变成"全或无"的模式：要么圆满成功，要么彻底失败。

· **意象：** 抑郁时，我们的内心意象往往也是黑色的。有些人说自己就像被一片乌云所笼罩，有些人觉得像是陷入了一个深洞或深坑里，还有些人觉得像是被关在一个黑屋子里。温斯顿 · 丘吉尔称他的抑郁为"黑狗"。与抑郁有关的意象常常与黑暗、被困在某处并难以脱身有关。如果让你为抑郁画张画，你很可能会用灰暗的颜色，而非明亮、柔和的颜色。总之，黑暗和受困是抑郁时内心的主要意象。

· **行为：** 在抑郁时，我们的行为方式也会发生一些变化。我们不大会参加积极的活动，而是回避社交，想把自己藏起来。许多以前我们乐于参加的事情，现在简直像是酷刑。由于每件事做起来都很费力，导致我们的活动比以前少得多。我们对待其他人的方式也会发生变化。我们会发现自己与他人的积极交往变得更少了，而人际冲突却变多了。如果我们变得十分焦虑，就可能会开始避免与他人接触，或者失去与人交往的信心。抑郁者有时会焦躁不安，而且难以放松。他们觉得自己犹如困兽，烦躁不安地四处走动，停不下来，想做点儿什么，但又不知道该做什么。有时，他们想逃离的愿望非常强烈，但对要逃到哪里、怎么逃出去却不清楚。另一种情况是，有些人在抑郁时反应迟缓。他们行动缓慢、弯腰驼背、思维迟滞，任何事都会让他们感到"不堪重负"。

· **生理：** 在抑郁状态下，身体和大脑会发生许多变化。这些变化并非有害，但的确会导致大脑工作方式发生显而易见的变化。事实上，任何心理状态，不管是快乐、性冲动、激动、焦虑或抑郁，都与大脑的生理变化密切相关。近期研究显示，上述心理状态中的一些与应激激素，比如皮质醇的分泌有关。这表明，抑郁会影响身体压力系统。抑郁也会影响神经递质（一种大脑化学物质）的分泌。通常，在抑郁状态下，脑内化学物质会减少。这就是为什么有些人发现服用毒

品能缓解抑郁症状，因为毒品可以增加脑内化学物质的分泌。在接下来的章节中，我们将更充分地讨论这些内容。或许，正是因为抑郁所导致的这些生理变化，让我们体验到其他一系列不良症状。抑郁不仅影响精力水平，也会影响睡眠质量。你可能会早醒（有时会半夜或者凌晨就醒来），也可能难以入睡，但也有人抑郁时反而睡得更多。此外，抑郁常见症状还包括没有食欲，吃什么都味同嚼蜡，所以有些人体重下降。不过，也有些人会胃口大开、体重上升。

· **人际关系**：尽管我们努力掩饰自己的抑郁状态，但仍然会给他人带来影响。我们失去了和他人相处的乐趣，容易被激怒，而且常常拒绝别人。需要强调的是，一直以来，这些都是常见的抑郁反应。我们需要正确理解这些感受，而不是为之羞愧。否则，羞愧感会让我们更加抑郁。至于为什么抑郁会影响我们的人际关系，原因可能有很多。可能是因为有一些我们无法处理的人际冲突，也可能是因为内心有未曾表达的怨恨，还可能是因为我们感到自己已经失控。朋友和父母或许无法理解我们到底怎么了。还记得那句老话吗?“如果你笑，整个世界都陪着你笑；如果你哭，只能独自流泪。”的确，有时他人很难理解我们的抑郁。

· **大脑状态：**把抑郁视为“大脑状态”的一种变化，对自己是有帮助的。在这个阶段，我们的精力水平、感觉、思维和生物节律发生了很多变化。诸多原因导致大脑状态出现我们称为“抑郁”的变化，并且抑郁有不同的类型。之后我们会介绍这部分内容。关键是你要意识到大脑状态已经发生了变化，这种变化会影响你的思维和感受。因此，非常重要的一点是，不要因为大脑的抑郁状态给你带来的困境而责备自己，而是要**找到可以帮助自己转变这种状态的方法**——这就是我们在本书中将要探讨的内容。

所有的抑郁症都一样吗?

简而言之，并非如此。抑郁有许多不同的类型。专家学者常常提到的一种是重度抑郁。表1.1中列出了抑郁的症状。根据美国精神病学会（American Psychiatric Association）的标准，如果一个人符合其中五条以上的症状，并且持续时间至少超过两周，就可以诊断为抑郁症。

我之所以列出这些症状，是便于让你了解专业人士通常怎样诊断抑郁症。不过，虽然对于专业人士而言，表1.1中所列出的这些症状有重要意义，但它并不能涵盖抑郁症状的多样性和复杂性。比如，我想把“感到陷入困境”列为抑郁症的常见症状，而许多心理学家则认为无望感、易激惹和焦虑也应被列为抑郁的核心症状。

表1.1　抑郁症状

至少具备其中之一	情绪低落 明显的乐趣缺失
至少具备四种以上症状	食欲明显下降，体重至少减轻5%
	睡眠障碍 心情激动或行动迟缓
	精力缺乏或每天疲惫不堪
	无价值感，低自尊，有内疚感 难以集中注意力
	常想到死或自杀

研究人员还做了以下区分：一类是单纯的抑郁，另一类是与躁狂交替出现的抑郁。在躁狂状态下，人们觉得自己的精力异常充沛、自信满满，还可能有强烈的性欲。躁狂状态比较轻的人可能会有卓越的成就。而抑郁和躁狂交替发作的人一般被诊断为双相情感障碍（bipolar illness，意指交替出现情绪的两极状态——高涨和低落），过去被称为“躁郁症”（manic depression）。而那些只出现抑郁状态的人则被诊断为单相抑郁（unipolar depression）。

专家学者对抑郁做的另一种区分是精神病性抑郁和神经症性抑郁。精神病性抑郁患者会出现各种被称为“妄想”的错误信念。例如，一个没有任何躯体疾病的人，深信自己身患绝症，命不久矣。许多年前，我有一个患者被送来住院治疗，因为她坚信自己活不到圣诞节，并与律师取得联系，商讨如何立遗嘱和安排葬礼。她认为医院的工作人员为了避免让她难过而向她隐瞒了实情，她叮嘱年幼的孩子在她去世后应当如何生活（当然，这些做法给她的家人带来了极大的压力）。有时候，精神病性抑郁患者会产生强烈的内疚感。比如，他们坚信自己导致了伊拉克战争，或者做了其他特别可怕的事情。精神病性抑郁是一种非常严重的心理障碍，需要专业人士的帮助，但相比于非精神病性抑郁，它比较少见。

另外，专家学者还对这两类抑郁进行了区分，一类是看上去毫无前兆的抑郁，另一类是由生活事件引发的抑郁（如失业、爱人去世或重要人际关系破裂所导致的抑郁）。不过，当我们在心理治疗中深入了解患者时，常常发现那些看上去毫无缘由的抑郁，实际上早在童年期就埋下了抑郁的种子。

显然，有些抑郁比另一些更严重，对生活的影响也更深远，让人更为虚弱。很多抑郁者能够维持生活，最终熬过了这段艰难的时期。而另一些情况更为严重的抑郁者，症状很难自行消失，非常有必要接受专业的帮助。此外，不同类型的抑郁在发病、严重程度、病程和频率上各不相同。

· **发病**：有些抑郁是急性发病（比如，几天或几周之内突然抑郁），有些则是渐进式发病（历时数月或者数年）。抑郁可能出现在人生的任何阶段，但青春期晚期、成年早期和晚年是抑郁发病敏感期。

· **严重程度**：抑郁症状可分为轻度、中度和重度。

· **病程**：有的抑郁者能在数周或者数月之内走出抑郁，然而，有些人的状况起伏不定，病程持续好几年。一般认为慢性抑郁（chronic depression）会持续两年以上，而有10%～20%的抑郁者属于慢性抑郁。

· **频率**：有些人的抑郁只是一次性的，而另一些人的抑郁却反复发作。统计数据显示，大约50%的人会经历抑郁复发。

抑郁症的复发听起来让人担忧，但也是意料之中。试想，如果你从幼年起就常常感到自卑，觉得自己没有价值，终究有一天你被这种感觉彻底击垮了，你觉得自己是个彻头彻尾的失败者。或许，药物能帮助你从这段经历中恢复过来，但即便你的状况有所好转，那种失败感和自卑感也仍然深埋在你的心中。药物无法重新养育我们，也无法让我们变得成熟，以摆脱不合理的内在信念。不过，心理治疗师们正在探索防止抑郁复发的治疗方法。

抑郁有多常见?

正如前文所说，很不幸，抑郁是一种常见疾病。就拿重度抑郁来说，它的发病率如下：

	女性	男性
阶段性患病率	4% ~ 10%	2% ~ 3.5%
终身患病率	10% ~ 26%	5% ~ 12%

研究发现，抑郁发病率在某些社会群体中更高一些（如贫困者）。此外，进食障碍、物质依赖（药物和酒精滥用）、攻击性等心理问题也与抑郁有关，而这些症状的减轻被视为抑郁症得到治疗的体现。近期研究发现，在整个20世纪，抑郁症发病率呈稳定上升趋势，但其原因尚未有定论，社会经济的变化、家庭和社会团体的割裂、年

轻人（尤其是失业者）的无望感以及不断增高的期望值可能都难辞其咎。

通常而言，抑郁症有多种类型，但由于类型太多，所以那些术语实际上并没有什么用处。关键是要明白：并非所有的抑郁症表现都一样，它们在严重程度和病程上差别很大。

本章要点

· 抑郁症很常见，而且已有数千年的历史。

· 抑郁有各种不同的症状表现。其中，愤怒和焦虑是常见的情绪症状，有时它们比情绪低落本身更令人烦恼。抑郁者可能会非常想逃避那些让自己内疚的事情。

· 抑郁有不同的类型。

· 有些人的抑郁症状非常严重，而有些人的症状相对较轻，但也深受其苦，并给生活带来了严重影响。

如果你患有抑郁症——觉得自己很失败；内心充满愤怒，动不动就想发脾气；惊慌失措；认为生活没有意义；感到像是被困住了，不顾一切地想逃离……无论你有怎样的感觉，我的忠告都是：请记住，这些感觉只是反映了你大脑的状态，它并不是你的错，而且数以百万的人与你有同样的感受。虽然知道这一点并不会减轻抑郁给你带来的痛苦，但它确实可以提醒你，**处于这样的心理状态并不意味着你很糟糕**。

抑郁是一种令人痛苦的大脑状态的变化，它让我们有了这些思考和感受。不幸的是，这些感受往往是抑郁的组成部分。的确，有些从未抑郁过的人可能很难理解这一点，他们可能会说你得振作起来，但这并不表示你很糟糕，只能说明他们很难理解你。

重要的是要知道，当我们处于抑郁状态时，有很多事情可以帮助自己。我想强调：“请告诉你的家庭医生。”因为对某些人来说，抗抑郁药物能起到一些作用。此外，还有许多有效的心理治疗方法能帮助我们。我们还可以学习如何训练大脑，摆脱抑郁状态，这些内容将在第二部分和第三部分介绍。

注释

现在，网络上有很多关于抑郁症的信息，你可以从走出抑郁（www.beyondblue.org.au）和充分享受生活（www.livinglifetothefull.com）这两个网站阅读更多信息。

Power, M. (ed.) (2004). *Mood Disorders: A Handbook of Science and Practice.*Chichester: Wiley.是一本很不错的基础读物。

至于有关我所做的抑郁症治疗技术方面的研究，可见：Gilbert, P. (2007)*Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition). London: Sage.

第二章　抑郁的起因

正如第一章所说，当我们抑郁时，大脑、身体和思维有着不同以往的思考、感觉和行为模式，我们称为“抑郁大脑”或“抑郁心理状态”。那么，问题是，抑郁的原因是什么，以及抑郁是怎么形成的？毕竟，抑郁状态令人非常不快，而且似乎对生活也没有益处。因此，理解大脑为何会进入抑郁模式是研究的关键。我们将在接下来的章节中讨论这些内容。

如果你正处于抑郁之中，可能会觉得这些章节有的晦涩难懂，因为它们包含一些专业的内容，在抑郁状态下，很难把注意力集中在这样的内容上。无须担忧，如果你不想看，可以不看这部分内容。而且，即便你真的阅读了这部分内容，很可能也只能记住一两个关键点。所以，我在每章的最后都提供了一个总结。

如果你愿意，可以只留意每章的要点，然后直接阅读本书的第二部分“学会应对：第一步”。在你感觉好点儿的时候，再回过头来阅读、浏览这部分内容。我之所以在第一版和第二版的基础上增加了这部分内容，是因为常有抑郁者和家属希望能进一步了解抑郁症的成因。我还增加了一些内容，用来解释同情心这个新重点。因为，善待自己有助于走出抑郁。

精神世界的形成：旧脑和新思维

旧脑和思维——我们与其他动物的相似之处

人类具备一定的自我意识，后来又进化出思考、反省、计划和反刍能力（一种新的心智能力），因此很容易觉得自己和其他动物不一

样。但即便如此，鉴于人类大脑的进化过程和生理构造，我们的许多动机、情绪和社会需求与其他动物也仍有相通之处。比如，动物（例如黑猩猩）也会变得焦虑、愤怒、好色、充满报复心、悲伤、忧虑、激动或兴奋、高兴、有趣和深情。正如我们，它们也追求美好的事物，比如美食和舒适，也会建立某些形式的社会关系。

动物们会为了地位和领土而相互争斗，也会寻求彼此之间的保护、支持和友谊，建立紧密的联系。它们会建立性关系，并且非常依恋自己的后代，愿意保护、养育它们，为它们提供所需之物。正如我们一样，在被社会排斥、被打败、被威胁时，它们也会感到紧张和挫败。实际上，我们每天都能在这颗星球的许多生命形式中，看到无数这样的欲望、生活形态和社会关系上演。

人类也是如此。自呱呱坠地之日起，我们就依恋父母，寻求爱和照料。我们为了能从其他人那里获得地位、赞赏和接纳而奋斗。我们想与那些关心和帮助我们的人建立关系。人际关系得偿所愿，我们便感觉良好。我们不希望被批评和拒绝。否则，就会变得悲伤、难过或生气。如果事与愿违，感到无法达到自己的目标，和（或）觉得不被人所爱、被拒绝，感到不如别人，我们的心情就会变得很糟糕。

我们可以将所有这些行为模式，以及基于它们的各式各样的欲望和努力，称为“原型”，因为它们的感受和思维形式波及各种生命形态，包括我们人类。它们引发了我们的感受和欲望。仔细想想这句话：

> 我们并非为了某些关系和感受而创造出这些欲望，实际上，它们与生俱来，源自我们的基因和人类进化的历程，并且被我们的生活经历所塑造。

问题在于，我们只能在这个身体、这个心灵以及它的各种情绪之中寻找自己。我们在特定的时间、特定的地点，出生在特定的家庭之

中——这些都不是我们所能决定的。这有点儿像从童年“醒过来”面对“此时此刻”，然后，努力用这个陌生的大脑做最好的自己。

所以，大脑中发生的很多事并非我们的错——进化给大脑设计了这些能力。但是，通过理解大脑如何工作，我们可以学会更好地处理那些会引起内心波动的不愉快的感受，以及训练大脑学会应对它们。我们可以影响大脑的运作方式，引领它驶向幸福，远离抑郁。

情绪系统以及它们对我们大脑的影响

现在，让我们进一步了解大脑如何引领生活的航向，如何留意和试图避免危险，帮助我们追求那些我们想要的东西，以及如何在人际关系中影响我们的感受。大脑所做的这些运作非常复杂，但我们可以用一种有效的方式将它简化。我们有特定的脑神经系统（网络）调节三种不同形式的情绪和行动。

· 系统1：帮助我们觉察、追踪那些威胁我们的事物，并做出反应。

· 系统2：使人产生欲望和动机。

· 系统3：让我们感到满足、平静、安全和快乐。这个系统对于我们所在意的人际关系尤为重要。[1]

这些脑神经系统不断地相互作用，“心智”随之产生。图2.1演示了这些相互作用的脑神经系统。

一旦我们变得抑郁，这三个情绪系统之间的平衡就会出现变化，我们会产生更多与威胁有关的感受——焦虑、易激惹、悲观、羞耻和愤怒，更少的积极性、活力、乐观，以及同样少得多的满足感、平静和与他人的联结感。从情感系统和思维系统之间平衡的转变这个角度来看，我们会更容易理解这一点。这样，我们便可以从抑郁中抽身出

来，认识到它是我们不得不处理的一种大脑的特定模式。至于导致脑神经系统之间失衡的原因，以及如何形成一种新的模式，我们将在之后的章节中讨论。

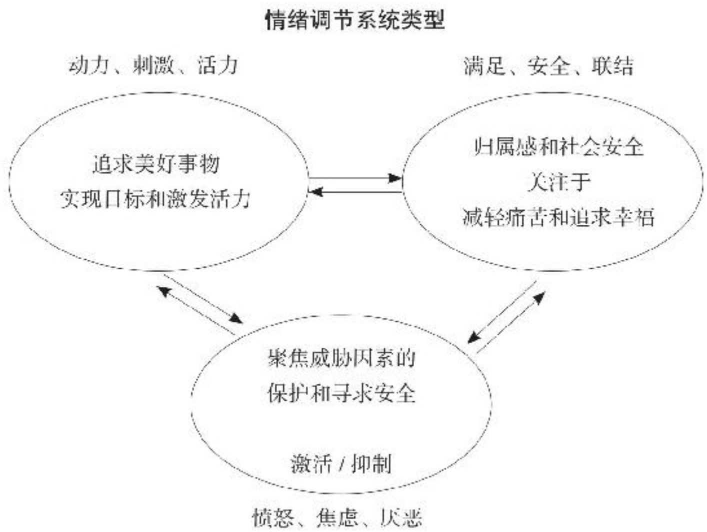


图2.1　三个主要情绪调节系统之间的交互作用

用这样的方式看待抑郁，让我们得以思考如何恢复三个情绪系统之间的平衡。如果你愿意，可以考虑对自己的大脑进行物理疗法。在本书的第二部分，我们将探讨怎样通过处理行为、想法和感受方面的问题，恢复脑神经系统之间的平衡。运动、调节饮食和药物也会有所帮助，但它们并非本书的重点（相关内容参考附录）。接下来，我们将更加细致地探讨这三个情绪管理系统。

威胁-保护和安全寻求系统

地球上的生物面对着各式各样的危险，从被其他物种视为盘中餐、同一族群间的战斗、缺少足够的食物和避难所，到病毒、细菌的危害等，不一而足。生命需要面对如此之多的危险，因此大脑需要发展出一套系统来侦察出这些危险，并对其做出反应。[2]

我们可以将其称为“威胁-保护和安全寻求系统”（threat-protection and safety-seeking system），或者简称为“威胁-保护系统”。这套系统旨在监测危险，激活带有保护色彩的情绪（如焦虑）和行为（如逃跑或回避），以确保我们的安全。不管是人类还是其他动物，大脑的这套系统都能被迅速激活，引发焦虑、愤怒或者厌恶感，并产生与之相关的行为——战斗、逃跑或者试图摆脱某些事物。还需要注意的是，如果看见其他人（尤其是我们爱的人）面临危险或者不幸，我们可能会想冲过去保护他们。

尽管这套系统的目的是自我保护，与之相关的许多情绪、感受和想法却可能给我们带来麻烦。并且，实际上也的确给诸多心理健康困扰埋下了伏笔。比如，导致我们很容易焦虑和生气、过于紧张以及情绪难以平复。我们可能会在不希望自己感到焦虑的场合（如排队、聚会或面试时）焦虑。情绪脑和逻辑脑（新脑）似乎差异很大，在体验到某些情绪妨碍了（逻辑上）想做的事或感受时，我们倾向于认为那些情绪是“坏的”，应该“被消除掉”，但实际上它们只是一种自我保护程序。由于不理解这些情绪是种警报，属于自我保护系统的一部分，导致我们对它们有如此消极的态度。一旦出现这些情绪，我们就倾向于与之战斗，或者回避，甚至怨恨它们，而不是与它们合作。

我们的新脑会反复琢磨危险和损失。以前，我不得不参加一个重要的考试。我发现在考试的前一夜，我很难不去想它，我根本没法去睡个好觉。当然，惦记着考试是有用的，我准备得很好（我希望如此）。在那次考试之后，我开始在脑海中回忆自己都写了一些什么，开始疑惑自己是否正确、完整地回答了问题，我在相信自己和怀疑自己中来回摇摆。这就是我们的大脑，担心未来，忧虑过去。有时，提防着威胁，并为之准备是非常有用的。然而，如果大脑不断地被迫去感受威胁和丧失，则毫无益处。那样的话，我们就会忧虑和烦躁。有时，甚至会完全放弃尝试，因为预测事情会变得很糟糕——于是认为做什么都毫无意义。

抑郁是一种威胁-保护反应

现在，许多研究者从进化的角度看待抑郁。[3]研究发现，在抑郁的时候，大脑的杏仁核区域（觉察危险，并做出相应的反应）会变得更加敏感。[4]事实上，有些抑郁者的焦虑和（或）愤怒、易激惹的程度的确大幅提高，你可以把它视为大脑的威胁-保护系统“发炎”了。究其原因，可能与当下面临的威胁、基因的敏感性、过去尚未解决的愤怒、焦虑议题等有关，但也可从抑郁与威胁-保护系统的生物敏感性这个角度来思考。这样，我们便可以考虑通过降低这种敏感性来帮助大脑平静下来。

某些特定的问题会引发大脑的抑郁状态，我们将在之后的两章里介绍这部分内容。我们如果被困在不想要的局面之中（如与挑剔、无情的人共处），挫折、精疲力竭等就可能使我们抑郁。另外，感到与世隔绝、孤独、被误解、不被人喜欢、与其他人失去联结也与抑郁紧密相关。抑郁类似于关机，是一种“逃回到洞穴，躲在那儿，直到情况好转”的反应。

愉悦的感受

抑郁并不只是更为焦虑和易激惹，抑郁的一个关键要素是积极情绪系统被削弱。我们无法享受生活，也不再心怀希望。过去曾令我们乐在其中的事情，比如与他人交流、参加聚会、计划假期，甚至做爱，竟然都变得令人生厌。抑郁让我们心中充满恐惧，只能看到问题并且觉得自己无法应对。

尽管感到被他人接受、与他人有联结都会带来幸福感，但在抑郁状态时，我们常常感到与他人之间缺乏联结。就好像我们与他人之间有一个栅栏，自己像是个局外人或者外星人。这些情况告诉我们，大

脑内的积极情绪系统被削弱了。因此，为了走出抑郁，我们需要练习刺激自己的积极情绪系统，让它们在大脑里再次活跃。

近期研究显示，大脑实际上有两套非常不同的积极感受和情绪系统。[5]一套是激活和激励系统，它可以引发欲望，在自己或者自己在意的人遇到好事时（比如球队获胜）感到兴奋。这套情绪系统让我们充满活力地去追求美好的事物，努力追求、实现生活目标——它让我们有欲望和动力。

另一套积极情绪系统几乎与之相反，它与实现目标无关，但会带来安全感和平静。它起着安抚和镇定的作用，让我们感到满足和幸福。这是人们在做冥想时要激活的系统。

这几个系统有着数百万年的进化史，让我们更为细致地了解一下。

激活系统、威胁系统和驱力系统

这一系统激发我们去行动和实现目标，它让我们产生渴望以及实现这些渴望的动力。在好事发生时，这套系统让我们感到兴奋。例如，你今晚买的彩票中奖，成为百万富翁，你喜不自禁，还有些焦躁，有关未来的诸多设想在你的脑海中翻腾。你心花怒放，内心万马奔腾，哪里睡得着？激活系统会让双相情感障碍患者过度活跃。不过，如果你很抑郁，即便中了大奖，也没有多少高兴的感觉，因为你的积极情绪系统刚迸发出一粒快乐的小火花，就立刻被拉回到了威胁系统。你开始陷入金钱所带来的烦恼之中：给汤姆叔叔和贝蒂阿姨多少钱呢？如果让表弟阿尔弗雷德不高兴了，那可怎么办？——如果无论怎样，都会让你感觉糟糕，钱又有什么意义呢？

当然，通常驱力系统不会被这样高度激活，它只是稍微释放一点儿精力和兴奋感。如果紧张过度或把自己逼得太紧，这个系统就会被

耗竭，进而我们就会失去做事情的动力和兴趣。于是，我们开始觉得自己不能被打扰，即便是决定中午吃什么也让人心烦，因为想不出任何自己喜欢的东西。就像滚石乐队（The Rolling Stones）的那首歌——《我得不到满足》［（*I Can't Get No*）*Satisfaction*］。

有很多原因让驱力系统不堪重负。比如说，工作过于繁重导致很疲惫，让驱力系统苦苦挣扎，因为超负荷运转耗尽了它的燃料。长期处于巨大压力之下，也会影响积极情绪系统的运作，导致精力丧失和动力缺乏。无望感和失控感也会让这一系统筋疲力尽。如果你在家中或在工作场所被人欺凌和苛责；如果你处于一段不和睦的关系之中；如果你对要做什么内心很矛盾，对当前的工作或这段关系不知道是去是留……这些压力都会渐渐削弱驱力系统的活力。

所以在抑郁的时候，先想一想是不是自己的驱力系统被耗竭了。这么一来，治疗抑郁就可以从思考如何让驱力系统重新运作入手。如果你对自己的抑郁或疲惫进行自我批判，那样只会增加激活系统的耗竭感。在任何时候，自我批评都不会提高我们的积极性、动力和乐趣，因为它是通过威胁和对失败的害怕（也就是说，通过启动威胁系统）来运作的。

有时，我们不得不努力让自己变得更主动，尽可能地让生活中充满积极的事物。这意味着，我们需要有意识地关注那些积极的事情（我们珍视的事情，不管它是多么小）。比如，早上第一杯茶的味道，朋友的一个微笑，等等。如果我们认识到抑郁是大脑某个特定的系统出现了某种困难，就可以制订计划让它再次运转。另外，做运动也有助于刺激这一系统。

驱力系统是如此有用，又这么重要，但种种迹象表明，西方社会对它的刺激有些过度，以至于我们相信唯有拥有和实现目标才能快乐。这导致人们总是与他人攀比，带来了许多负面的影响——让自己

非常沮丧，因为它剥夺了热情和成功的希望。而且，为了抢占“竞争优势”或证明自己的能力，于是我们超负荷工作，最后变得筋疲力尽。

满足、放松和友善

怎样才能把善意融合到抑郁和缺乏幸福感中？嗯，实现的方法很有趣。首先，我们应该注意到，大脑中有个系统主管“良好、满意和满足”之类的体验。动物们在没有危险也无须寻找食物或其他资源的时候，会很平静地休息，安宁得一动不动。我们已经知道，这种状态并不只是因为威胁系统处于低活跃期，还因为大脑中有一套能产生满足感的情绪系统。在满足的状态下，我们没有追求目标的渴望或动力，我们只是为自己而高兴，就在此时，此刻。你可以回想自己曾感到满足的某个时刻，满意于那一刻的自己。冥想、正念、花点儿时间让自己心态平静，常常能让我们体会到更多积极的满足感、幸福感和宁静感。

但这和关爱有什么关系？要理解这一点，你需要知道大脑和身体的进化离不开已有的系统，很难进化出完全新的东西。而让我们平静、安宁和放松的系统，离不开爱和被关心的感觉。这是怎么发生的？简单地说，数百万年以前，我们那些得到了喂养和保护，因而可以存活的年幼的哺乳动物祖先，将与照料和保护有关的基因遗传给了我们。

数百万年来，这些基因传播至世界各地。时至今日，无论是巢中的鸟儿照顾雏鸟，你家的狗照顾它的幼崽，猴子照顾它们的小猴，还是人类爱护自己的孩子，我们都可以看到在这个过程中，爱和亲情起着至关重要的作用。如果你仔细观察这些互动，便会发现一些很有意思的现象。在与自己的妈妈亲密接触时，幼崽常常是恬淡、安静的。唯一的例外是帝企鹅，年幼的帝企鹅坐在父母脚上动来动去，倘若不那样会被冻僵。

这些关爱给孩子带来了什么？首先，它关闭了孩子的威胁系统。想一想，母亲常常能让烦躁的婴儿镇定和放松下来。母亲的声音、拥抱和温柔的抚慰，让孩子的大脑意识到自己正被妈妈照料着，而这让威胁系统平静下来。因此，关爱可以缓解痛苦这一能力是大脑运转的基础。这是进化所决定的，大脑生来就渴望得到关爱，并会对它做出反应。

关爱并非只在亲子关系中充满力量，它是人们珍视的宝贵品质之一。我们渴望自己的长期伴侣、朋友能关爱自己，我们也期望自己的医生、护士、老师和心理治疗师能关爱自己（当然，还得有技术能力）。虽然我们并非总能关爱他人，有时我们像个暴脾气的癞蛤蟆，但人类的确珍视并渴望关爱，因为人类的大脑天生就是这样：在被关爱时感到更安全和舒服。

为了帮助你理解关爱是如何起作用的，请想象以下的场景。你有些不太高兴：可能是你计划的项目未能正常运转，或有些事令你十分失望，或与你交谈的某人很刻薄。假如你向朋友诉说自己的不愉快时，他们对你的遭遇不屑一顾，或者迅速地把话题转移到他们自己的困难上，甚至批评你，要你别再小题大做了。你会有什么感受？你身体会出现什么感觉？想一想这些问题。

现在，再想象一下，你去见一位朋友，他非常认真地聆听你的经历，对你的遭遇抱以同情，对你的难过感同身受，他说他理解你为什么不高兴。或许他还会拍一拍你的肩膀。现在，你有什么感受？你看，你心中已经明白关爱给你的身体带来很明显不一样的影响。你内在的智慧明白关爱的价值，而且你能够学会感受它，而不是卷入威胁系统的愤怒、挫折、失望和恐惧之中。正如稍后将看到的，我们对自己的想法和态度（有时候，它们相当暴力）也是如此，但我们能够训练它们对我们更为友好和支持。

关爱可以巩固信任，这也是它如此重要的另一原因。在信任他人时，我们不再被威胁所驱使，也不会努力让别人对自己有个好印象。在需要的时候，我们还可以向他人求助。在某种程度上，关爱和信任也可以减弱驱力系统和威胁-保护系统，让二者更加平衡。理解这一点很重要，因为有时在抑郁症的影响下，人们感到需要逼迫自己尽量给别人留个好印象，让别人喜欢和接纳自己。由于缺乏安全感，驱力系统失去了平衡，这意味着要让它放松下来需要培养一些安全感。在后面的章节中，我们将介绍一些练习，以帮助你培养安全感。

简而言之，不同类型的情绪关联大脑中不同的化学物质，兴奋感和成就感是不同的模式。[6]平静、幸福的感觉与内啡肽和一种名叫“催产素”（oxytocin）的激素有关。这种激素最近引起了很多人的兴趣，因为它关系到亲近感和对他人的信任，也与我们从归属感和喜爱中获得的温暖有关。[7]

新思维带来的问题

我们的想法也会影响这些情绪系统的运转以及它们彼此之间的平衡。在过去的两百万年中，人类大脑的思考、想象、预测、反思和计划的能力一直在不断地进化。人类可以想象未来，也可以思考如何创造自己想要的未来（或者被困在一个不想要的未来之中）。我们大部分时间都花在思考和规划自己想要的东西上了：心怀希望、规划未来、制定目标，以及担心遇到障碍和挫折。动物追求的只是活着，但人类是生命的规划者，并且努力实现自己的规划。这种思维相当复杂，事实上，我们之所以能够以这样的方式思考，是因为我们拥有心智能力——它是科学和技术的发展基础。而想象、思考和计划复杂事情是人类心智能力的关键。

稍后我们将会看到，那些我们在意和所想之事以及在意和思考它们的方式会大大影响我们的心情。猴子不用担心要不要偿还贷款，或

者工作面试失败了怎么办，抑或是如何摆脱一段婚姻。它也不会在未来反思抑郁感受。但很明显，人类会，而且这正是导致其情绪低落的一个原因。

人类还有复杂的语言系统，可以交流、分享绝妙的主意和彼此的感受，可以分享和整合彼此的计划与目标，可以借助于符号来思考。人类还进化出了自我意识，意识到自己“活着”——作为一个有意识的自我而存在。这些神奇的能力孕育了科学、艺术和文化。因为具备自我意识，并且知道自己想如何向别人展示自己，所以我们创造了时尚，也会跟随潮流。我们根据自己生活的地方，建立各种不同的自我认同感。不难想象在寺庙里长大、生活在阿拉斯加边远地区、混迹于繁华的好莱坞地带、挣扎在城市贫民窟中的人们之间的差距有多大。

不过，这个绝妙的新思维能力有一个缺陷，因为如果在看待自己或未来时，紧盯着危险或损失，我们就会陷入对危险的担忧和一些非常不愉快的感受中。

想法和想象如何影响大脑?

图2.2能帮你理解想法、想象和记忆如何有力地影响大脑系统。它演示了外界事物以及我们对外界事物的想象以非常相似的方式影响大脑。就拿我常常举的例子来说：想象你非常饿，然后看到桌子上有很多美食。你的身体会有什么反应？看到那些美食会刺激你大脑的某个区域，给你的身体发出信号，于是你开始流口水、分泌胃液。花几分钟时间认真地想想这件事。现在，假设你非常饿，但家中没有任何食物，于是你闭上眼睛想象一顿丰盛的大餐。你的身体会发生怎样的变化？请再花几分钟认真想想。那些你在脑海中想象出来的画面，同样会给你的大脑的某个部位传送信息。大脑又给你的身体发出信息，再一次地，你开始流口水、分泌胃液。但请记住，这一次并没有美食在

前：仅有你刻意在大脑中想象出来的一幅画面，但它仍然能刺激你的生理系统，让你分泌唾液。花几分钟想想这些事。

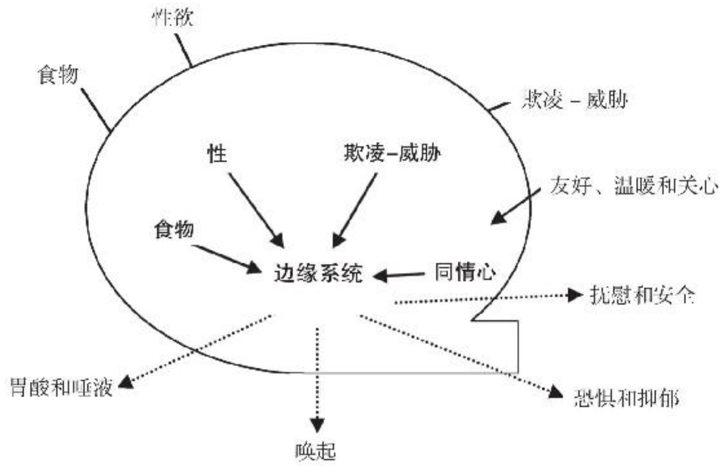


图2.2　想法与想象影响大脑和身体的路径图

这儿还有另一个例子，有些人曾遇到这样的事：在电视上看到一些性感的画面。它可能会刺激你大脑的某个区域并影响到你的身体，让你出现性冲动。如果你独自在家想象一些性感的画面，你的身体同样也会有性冲动。这是因为这个画面刺激了大脑中被称为“脑垂体”的部位，它会释放出激素。

关键在于想法和图像能以非常有力的方式刺激大脑和身体，并产生反应。请花点儿时间认真思考，因为这些理解与接下来的想法有关：你在大脑中有意想象出的画面和想法，会刺激你的生理和躯体系统。

让我们考虑一个与抑郁更相关的例子。假设有人欺凌你，比如总是指出你的错误，总盯着那些让你不开心的事情，说你这人不行，你做的一切都毫无意义，对你发脾气，等等。这些会影响你的威胁-保护和压力系统。在人们批评你的时候，你有什么感受？你的身体有什么感觉？花点儿时间想一想。它们的不愉快会让你感到焦虑、难过和不

开心，因为你大脑中与威胁有关的情绪系统被启动了。如果这些批评毫不留情，而又不断出现，它就会让你感到抑郁。

对这种情况你或许不会感到意外，然而，就像我们已经指出的，关键是我们自己的想法和想象也可以带来这样的影响。如果你不断地贬低自己，也会激活你的压力系统，触发大脑的情绪系统，导致你感到焦虑、愤怒和情绪低落。的确是这样——我们自己的想法能够影响大脑的某些区域，引起更多的压力和不愉快感，当然也会减少积极感受。谁曾在被批评的时候感到喜悦、愉快、满足和幸福？如果我们形成了一套自我批评系统，持续地刺激自己的威胁系统，我们自然会总是觉得自己处于危险之中。自我批评会激活威胁系统，这与性幻想和感受会唤醒你的生殖系统、对美食的想象会刺激你的消化系统并没什么不同。

有许多原因导致自我批评，最常见的原因是过去曾有人这样批评我们，而我们信以为真，并没有想一想他们是不是真的在乎我们的利益，是否真的关心我们、想帮助我们。实际上，他们可能只是压力很大且易怒，喜欢批评任何人，就像孩子们常常做的那样。我们认同了他们对我们的批评，从未停下来想想他们说的是否正确、是否合理。还可能是因为我们非常努力想达到某个标准，想实现一个目标，想以某种方式向别人展示自己。一旦事与愿违就会感到害怕，因为觉得结果让自己失望了，或者认为其他人会拒绝我们。

在沮丧的时候，我们会自我批评，把对自己的不满发泄在自己身上。这些都是可以理解的，但毫无帮助，因为我们在给自己传递消极的信号，会对大脑产生负面影响。针对人类在自我批评时大脑变化的研究证明，这种情况的确会激活大脑的威胁系统，自我批评越严重，刺激程度就越强烈。至于如何学会发现自我批评并加以处理，将在本书后面的章节中重点讨论。

自我关爱的力量

我们花了一些时间了解这几个情绪管理系统，并且探讨了如何在事情不顺或害怕时，帮助我们的大脑系统放松和平静。他人的善意、理解、支持和鼓励能给我们带来安慰，大脑中有一套神经系统能回应来自他人的这些行为。假设你正在痛苦挣扎，这时有个人关心你，理解事情有多难，温暖地支持你，发自内心地关爱你，你会有什么感受?

你可以花点儿时间现在想一想这个问题。或者，你可以想象自己正在学习一项新的技能，但发现它很难掌握，而其他人看起来比你更容易找到窍门。不过，你的老师非常温和、善良，他注意到你遇到了什么困难，帮助你看到自己做得对的地方，指导你利用这些已有的基础。再比较一下，假如你的老师对你非常恼火，让你感到自己拖了整个班级的后腿，而且他还死盯着你的缺点。我想，绝大多数人会更喜欢第一种类型的老师。有这样的老师，我们真的会做得更好。

所以，同样借助于想象（比如前文中想象一顿美食如何刺激我们的身体，而相应的器官出现与吃东西有关的反应和感受），我们可以思考一下：自己的想法和想象如何刺激关爱和安抚系统。如果我们能学会对自己更为关爱和更为支持，也就是说在遇到困难时给自己提供一些有帮助的信号，我们就更有可能激活大脑中关于关爱的那部分区域，而它将帮助我们抵挡压力和挫折。随着本书内容的展开，你将学会用富有同情心的方式去注意、思考、行动、想象和感受（见第九章）。请时刻牢记，这样做是在帮助自己重新找回大脑系统的平衡。

在我们进行自我批评、自我安慰和自我关爱时，大脑里分别会发生什么呢？自我批评会刺激大脑中与威胁有关的区域，与之相反，自我安慰和自我关爱会启动大脑中与共情能力和安抚作用有关的区域。不过，还有一个更为复杂的状况：对于那些总是自我批评的人而言，

刚开始进行自我安慰反而会带来危险的感觉。有些人觉得想被关爱，甚至认为对自己的关爱和温柔意味着虚弱，是对自己的纵容。他们认为，不管是自己还是他人，都根本不值得被那样对待。我们的研究显示，当这些人第一次友好地对待自己时，他们会觉得很奇怪，或者觉得很危险。他们不得不处理这些“恐惧”，以训练他们的思维学会自我关爱。

然而，现在有许多证据表明，自我关爱或友善地对待自己会提高幸福感，并且可以应对生活压力。

自我同情和自尊非常不同。例如，在遇到困难或事情不顺利的艰难时期，自我关爱非常重要。而自尊与成就感有关，觉得自己“干得不错”，它与成就动机系统关系更为密切。自尊往往在乎的是在与他人竞争时我们表现得怎么样，这就是为什么低自尊往往与自卑感密不可分，因为在与他人比较时，我们也在进行自我评价。另外，自我关爱强调我们与他人的相似之处——他人有与我们类似的痛苦。

进化使大脑生而就有对关爱的需求，会使大脑产生积极反应，所以并不存在“有没有资格”这样的疑问。自我关爱并不是自我放纵，最多也就是像体育锻炼，目的在于让身体变得更为健康。自我关爱只不过是智慧地训练我们的大脑，并适当地滋养它。这与我们的身体需要某些维生素和均衡饮食并没有什么差别。你并不会问自己：“我有没有资格服用这些维生素？”你直接就吃了，因为这么做很合理。自我关爱是一回事，问题不在于有没有资格，而是要理解大脑的工作方式，并且学会滋养大脑，让它能以最佳的状态运转。有些人觉得这有些不可思议，在某种程度上，他们甚至害怕放下那些认为自己能力不足或自己很糟糕的想法。因此，对这些方法的探讨将贯穿本书。不过，他们可以每天练习一会儿自我关爱，然后看看会发生什么。

不是我们的错

抱歉，我再重复一次，因为这一点非常重要：“抑郁并非我们的错，我们也没那么糟糕。”事实上，人类进化过程设计出“抑郁”（减少积极感受并增加消极感受），可能是为了把它当作一种高压力情境下的保护装置。就像安全开关或者电路设备上的保险，在超出负荷的时候就会跳闸。我之所以一再强调这一点，是因为有些抑郁者与自己的疲惫或抑郁的状态苦苦抗争，深感自责，认为这要么表明自己不如别人，要么意味着自己的能力不足。而这正是许多患有抑郁症的人不寻求帮助的原因——他们为抑郁而感到羞耻，甚至无法承认自己得了抑郁症。

如果你采取本书所介绍的方法，便可以看到抑郁症需要我们的同情与理解——尽可能地与之合作，努力解决和疗愈它。说到底，我们并未设计任何可能导致抑郁的大脑机制，也没有设定任何可能引发抑郁而又难以如愿的欲望。我们既没有决定那些让自己易感抑郁的基因，又没有选择容易导致抑郁的早期生活经历。如果能明白这些，我们就不会再把抑郁当作自己的错。

然而，由于抑郁症毕竟发生在我们的大脑里，所以问题是：我们应该承担哪些责任，或者说“能做”什么。即能否找到治愈之道，平衡大脑的抑郁状态？我们能否学会让自己的威胁-保护系统冷静下来？只有当我们放弃自责和羞耻感，拒绝把抑郁症视为人性的弱点，不再害怕它（而是把它看作一种与生俱来的大脑状态模式），我们才能扭转局面，面对抑郁，尽自己所能克服抑郁。虽然导致抑郁的原因并不是我们决定的，但这并不意味着我们没有推波助澜，也并不意味着我们只能坐以待毙，不能帮助自己。事实上，我们需要承担改变自己行为模式和思维风格的责任，找寻摆脱抑郁的方法。

对关爱的需要

在本书中，我们将看到许多可以用来解决抑郁症的方法，但在此，我想传递一个关键信息：无论你想改变你的想法、感受还是行为，如果能学会本着支持、鼓励和关爱的态度对待自己，将给你的努力带来额外的鼓舞。事实上，你可能并不擅长自我关爱，而它也是你需要练习的技能之一。

有些人害怕这个想法，他们把自我关爱视为一种自我纵容，是软弱的表现，是对自己的放纵，有些人则认为自己不值得自我关爱，还有些人觉得如果关爱自己、享受生活，明天就会倒霉——快乐必然要付出代价。此外，关爱自己还可能触碰到你的悲伤，因为它让你回想起长久以来你一直渴望被人关爱。

如果你有这些感受或想法，你绝不孤单！许多抑郁者都有这样的信念和恐惧，我们要循序渐进地处理。正如我所建议的，从不同的角度思考如何关爱自己。对你的大脑采取物理治疗方法，想想你可以如何锻炼（训练）它——就像带领你的大脑做情绪健身训练。关爱自己能重启大脑的情绪安抚系统，让大脑的情绪系统重新恢复平衡。

本章要点

· 数百万年的进化历程塑造和设计了我们的大脑。

· 我们现在的大脑实际上有两种思维：一种是与其他动物类似的情绪思维，它可以在焦虑和愤怒等情绪下快速反应；另一种是思考、想象、幻想，它可以放大或抑制情绪。

· 大脑中有三种不同的情绪系统引导我们的生活：

其一是帮助我们觉察、追踪和应对危险的威胁-保护系统；

其二是产生欲望和动机的驱力系统；

其三是让我们感到满足、平静、安全和幸福的安抚系统，它在我们所重视的社会关系中尤为重要。

·我们的想法、想象可以激活这三种情绪系统中的任何一种。聚焦于威胁，倾向于从危险或损失的角度解释自己的处境，或者一味地沉溺于威胁和损失中，更容易激活威胁-保护系统；聚焦于收获和自己付出的努力，更有可能激活驱力系统。而聚焦于满足和友善时，则更有可能激活情绪安抚系统。

·掌握这些知识使我们能够通过自己的思考、想象和反刍，更准确地控制自己想激活的情绪系统。我们可以学习调整自己的想法和行为，针对自己的思维进行各种练习，从而让各个情绪系统之间更为平衡，以抵御大脑的抑郁状态。

本书的第二部分到第四部分将介绍如何做到这一点。

注释

*我在最新的一本书中更详细地讨论了这些主题：Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*. London: Constable & Robinson.

*我也正在为劳特利奇完成另一本治疗技术的书：*Compassion-Focused Therapy:An Introduction to the Theory and Practice*.

1. Depue, R.A. and Morrone-Strupinsky, J.V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences* 28, 313-395.

2. LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain*. London: Weidenfeld & Nicolson.

3. Keedwell的书很清晰地从进化心理学的角度介绍了抑郁。Keedwell, P. (2007).*How Sadness Survived: The Evolutionary Basis of Depression*. Oxford: Radcliffe Publishing.我在另一本书中也讨论了很多细节： Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition). London: Sage.

4. Siegle, G., Carter, C.S. and Thase, M.E. (2006). Use of fMRI to predict recovery from unipolar depression with cognitive behavior therapy. *American Journal of Psychiatry*, 163,735-738.

5. Depue, R.A. and Morrone-Strupinsky, J.V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences* 28, 313-395.

6. Depue, R.A. and Morrone-Strupinsky, J.V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences* 28, 313-395.

7. Carter, C.S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love.*Psychoneuroendocrinlogy*,23, 779-818.

以及 Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In Gilbert, P. (ed.) *Compassion:Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 75-120). London: Brunner-Routledge.

第三章　抑郁在进化层面的意义

本章我们将讨论抑郁可能的作用，或者说，抑郁背后的目的。借此，我们将能理解抑郁并非（只是）一种疾病或病态，而是进化的产物。大脑具备出现这些状态的可能性，我们也可以想一想为什么会这样。

情绪及其用途

让我们先来看一看情绪常见的功能。人类之所以进化出各种各样的情绪，是因为它们能帮助我们看清周围环境，并对之做出相应的反应。[1]情绪引领我们（以及其他动物）完成诸如发展亲密关系、避免伤害和克服困难等重要目标。情绪也赋予外在事物意义。如果你对一切都毫无感觉，又有什么对你而言是真的重要的？让我们看看与威胁-保护系统有关的情绪。在分析每一种情绪时，都要仔细想想它们怎样发挥自我保护的作用。你会发现，它们并不是为了给我们制造痛苦，而是为了帮助我们。

· **愤怒**：挫折、想要的东西得不到、看到不公正的事情、被贬低都会导致愤怒。愤怒让我们想解决问题，想做点儿什么“把它搞定”。愤怒还会让我们想报复那些让我们或我们爱的人痛苦的人。愤怒时，身体会有一些特别的“感觉”，满脑子里都是那些让人恼怒之事。伴随愤怒而来的是一些特定的想法，请你想一想愤怒时你会出现什么念头。生活中可能有一些特定的事情会引发你的愤怒，每个人都有一触即发的“引爆点”。请留意愤怒的旋涡怎样牵引着你的思维。

· **焦虑**：它的核心是威胁因素，让我们有紧迫感，促使我们去做点儿什么。焦虑让我们想逃跑，远离可能的伤害以确保安全。焦虑

时，我们满脑子都是危险和威胁因素。就像愤怒那样，生活中可能有一些特定的事情会引发你的焦虑。

· **厌恶：**它与焦虑和愤怒不一样，它的初衷是让我们远离有毒物品，通常被认为与身体反应有关。如果厌恶中带有愤怒，则变成蔑视。

· **羞耻感：**羞耻感常常混合着愤怒、焦虑和厌恶。这种情绪专门针对自己。羞耻感的典型特点是让我们想逃走、关闭心扉或顺从以避免被拒绝。如果认为别人看不起自己，就会出现羞耻的感觉。

· **内疚感：**让我们警惕自己是否在利用或伤害他人，而且促使我们在那之后努力去修复关系。我们将在之后的章节中进一步了解羞耻和内疚。

那么积极情绪呢，它们有什么作用？[2]

· **兴奋：**会激励和指导我们追求特定之事。一般来说，人们对自己想做的事、想达到的目标会有兴奋感，而实现目标会让人感到愉悦。总之，积极情绪指引我们追求有益之事。其实，哪怕是一些简单的事，比如享受一顿美食、晴朗而温暖的天气、散步、和朋友聊天等，我们也能从中获得一些小乐趣。

· **满足感：**是和兴奋截然不同的一种积极情绪，它让我们感到平静和幸福，帮助我们停下追逐欲望的脚步，让我们得以休息。有趣的是，虽然满足感是幸福感的关键，但西方社会并不那么重视它。

· **爱和喜欢：**意味着人与人之间有着积极的关系。它们给大脑传递“我们是安全的”的信号，能缓解威胁系统。这种感受帮助我们建立情感联结，即便不在眼前，彼此仍互相牵挂。正如我们在第二章中提到的，喜爱有很好的安抚作用。

想一想这张清单上的每个情绪，再问一问自己："当我出现这种情绪时，我的身体想做什么？它是怎样控制我的思维的？当我愤怒、焦虑或恋爱时，我的想法有什么不同？"以下问题二选一：是你在想着你的情绪，还是你的情绪在想着你？老实说，两者都有可能。但需要注意的是，我们很容易被情绪绑架，导致自己的想法被情绪左右。或许，我们并没有学会如何远离情绪的旋涡。情绪说"想想这个""琢磨琢磨这个""得担心一下那个"，而我们就照做了。当然，这种影响是相互的。我们思考事物的方式、对事物所赋予的解释和意义也会扰动我们的情绪。

总之，尽管让我们不愉快，甚至让我们感到痛苦，但情绪还是有一些特定的功能。我们有时把威胁-自我保护情绪（如焦虑和愤怒）称为"消极情绪"或"坏情绪"，这种观念会导致我们以错误的心态处理情绪。仅仅因为它们带来不好的感觉就被认为是消极的，其实它们是自我保护系统的组成部分。

如果我们能善待它们，处理它们将会容易得多。或者这样想：我们有充分的理由感觉糟糕。想象一下，如果一个人无法愤怒、恐惧、厌恶或内疚，那会是什么样的人？这些情绪是我们存在的一部分，是人之天性。我们之所以会经历诸多心灵上的痛苦，是因为我们生来就有进入这些情绪状态的可能。

我们生活的世界，强调幸福和美好的重要性。问题是，你可能被这些说法误导，因为它们没有同时告诉你，在很多时候感觉不好是正常的，也是生活中非常重要的一部分，甚至从长远来看对你有益。对考试失败的焦虑让你努力学习，对城市的某些区域的焦虑会让你远离它们。

再想一想，如果心爱的人去世，我们必然会哀伤不已。同样让你难过的是，你会睡不好、总是哭泣、极为思念对方，还会感到愤怒和

空虚。我们可能学会与人分享这些感受或者学会避而不谈，但不管怎样，大多数人都有可能进入悲伤状态。

另一个例子是，我们都有攻击他人的可能，都可能会有报复心：如果有人伤害了你的孩子，你心中肯定会燃烧着复仇的火焰。那么，我们当然也有可能会感到焦虑。因为，所有这些可能出现的情绪都打包在我们的基因蓝图之中。只是由于基因和成长过程的差异，导致我们对情绪的反应有快慢、强弱之分。

潜在的情绪状态需要被激发

我们虽然有各种潜在的消极（和积极）情绪，但或许从不会（充分地）激活它们。假设你爱的人都比你长寿，那么尽管你有体验悲伤的内在能力，但可能没有机会真正地体验悲伤。如果你或你的家人不曾被人严重伤害过，你可能就永远无法体会迫切地、一遍又一遍地想复仇的想法和感受。事实是，虽然很多人未经历过这些痛苦的心理状态（如悲伤、残忍地报复、抑郁），但并不表示他们不具备产生这些情绪的能力。

我们可以从以下四个方面理解情绪的作用：情绪的触发点、强度、持续时间和频率。很多因素会对这四个方面造成影响，我们可以训练大脑逐一解决。

进化赋予同情心的一个重要作用就是，识别情绪什么时候是有益的，什么时候它们自行其是地掌控我们的生活，以及什么时候我们的想法和诠释风格让我们生活在阴影之中。情绪系统可能无法忍受情绪本身，并“掌控”我们的想法和自我感知。我很确定，大家都有焦虑或愤怒的时候，而且大家心里都明白，我们很可能会被情绪战胜，且很少会尝试驾驭情绪的缰绳，把它们拉回来。

抑郁的价值

不过，你可能会问：抑郁的价值到底是什么？[3]我们很容易理解愤怒、焦虑和爱有适应性价值，但抑郁似乎没什么用。好吧，坦白地说，它常常的确没什么用。但我们可以从情绪平衡的角度来想一想。比如说，适当的愤怒是有益的，但强烈的愤怒、攻击性和恐惧通常有害无益；适度的焦虑是有益的，但强烈的惊恐发作往往毫无益处。虽然我们有一套基础的焦虑和愤怒系统，但出于种种原因，这些情绪可能会失去平衡，变得过于强烈，一触即发而又持续很久。

首先要了解的是，抑郁症在某种程度上与旧大脑系统有关，所以动物也会进入一种类似抑郁的状态，通过研究动物的这种状态能更好地理解抑郁症。我们知道抑郁可以减少积极情绪，放大威胁因素，那么关键问题是，对于动物而言，在它们的生存环境中，什么情况下失去信心、不那么积极主动、对威胁更为敏感、不那么活跃可能是有价值的？什么时候大脑进入“逃回到洞穴，躲在那儿，直到情况好转”状态是有好处的？

当我们以这种方式提问时，寻找答案的方式就会与认为抑郁只是“一种疾病”完全不同。当你从抑制积极情绪和激活负面情绪的角度思考，你心中可能就已经有了一些答案。事实证明，许多情况下，这些大脑状态可能会被触发。[4]比如，失去情感依附的对象（尤其对于儿童来说），社会隔离，面临人际冲突，被欺凌和贬低，面对重大的压力源而深感无助，陷入困境，等等。当你想到这些，你会发现许多情况都会削弱积极情绪和放大消极情绪。在这些情境下，大脑会自动地切换情绪调节模式，抑制积极情绪，增强消极情绪。

我们可以通过观察新大脑的思维能力和自我意识，进一步加深对抑郁的了解。抑郁者在看待我们的世界——抑郁时，我们的注意力在

哪儿？感到爱还是缺少爱？胜利还是失败和挫折？和谐还是冲突？自由还是陷入困境？可控还是失控？

答案很明显，每种情况下通常都是后者。我们知道抑郁的人常常没有活力，容易放弃。他们认为自己不如别人，甚至毫无价值；他们失去信心，表现得顺从、谦恭，而不是自信、坚定。正如刚刚那个问题："什么时候焦虑和愤怒是有价值的？"我们也可以问一问："对我们的祖先来说，什么时候放弃一些东西，承认自己不如别人，并且表现得顺从、谦恭是有价值的？"这里有几个答案供你参考。

防止我们追求不切实际的目标

很多人相信对于自己来说，追求梦想，设定清晰的目标并实现它是非常重要的。这当中有很多人生智慧。能够决定自己的人生目标，知道自己想要什么，不辜负对自己的承诺，努力并实现它们是有益的。不过，我们都知道，在这条道路上，我们必然会面对失望和挫折、损失和失败。有时候，我们不得不意识到有些东西可望而不可即，不得不放弃。我们逐渐明白自己有时期望太高，一直在追求不切实际的目标。承认这一点很难，有时的确很难放手。

对于人类和动物来说，轻微抑郁的价值在于（记住，在这部分，当我们谈抑郁时，我们是在谈论"抑制积极情绪和放大聚焦于威胁因素的情绪"），帮助我们放弃不可能实现的愿望。[5]假设你想要一栋更大的房子或一辆更好的车，为了赚钱你努力工作，但就是赚不够。在某一时刻，你的精力和热情开始下降。最终，你放弃了，转向另一种可能，或者你不得不降低自己的愿望。

如果没有源自内在的信号促使我们放弃追求可望而不可即之物，我们可能会一直为之付出，浪费很多时间和精力，最终一无所获。低落的情绪是旧大脑系统发出的"放弃"信号。挫折感和情绪低落可以自

动出现，我们常常需要学会分辨何时应该克服这些感受，何时又应该让这些感觉继续，或听从它们的指令，改变自己的生活。

情绪是稍微有些低落，还是变成更为严重的抑郁症，可能取决于你能否接受放弃所带来的损失，或者接受失败，还可能取决于我们的新大脑怎样运用思维和自我意识来处理这些失败。如果我们把不得不放弃视为自己的失败，或被他人（这个世界）以某种方式拒绝，就会导致积极情绪进一步下降——你可能曾有亲身体会。那些能迅速接受放弃和失败的人，比那些犹豫着要不要放弃，一直感到很沮丧、愤怒和自责的人，更容易让生活继续，也较少抑郁。

让我们来看看大卫的故事。他很爱海伦，很渴望和她在一起，想和她约会。几个月后，他开始幻想如果他们能够在一起该多么美好。于是，他想尽办法吸引她。终于，她答应和他约会一次。但在那次约会结束时，海伦说："谢谢你。我过得很愉快，但我并不想将它变成一种长期关系。对我来说，这只是一次性的约会。"

面对这种让人失望和不顺利的局面，大卫自然会心情低落，因为海伦的这番话让他的努力、计划、幻想（能给他带来美好的感受）和希望全泡汤了。他现在不得不面对这样一个事实：所有的幻想都不会发生，所有的欲望都不能得到满足。他不仅失去了他想要的未来——和海伦在一起的可能性，能够给他带来美好感觉、能够刺激到他的兴奋系统的幻想也破灭了。想想看，大卫怎么做能让自己变抑郁？他得怎么琢磨这件事？现在，反过来再想想，他要怎么做才能够结束这种悲伤但很常见的失恋状况，尽快让生活继续？

我们知道有些抑郁者不知道如何忍耐和接受痛苦，如何思考和应对生活中的重大挫折。他们以不同的方式陷入困境时会告诉自己，挫折和失望引发的痛苦非常可怕且难以忍受，他们宁愿绝望地逃离这些感受，而不是学习如何"与这些感受共处并予以解决"。他们还可能会愤怒，要求生活不应该这样——在面对生活的不公平和残酷时。有些

人会忙于自责或者反复琢磨这些事，希望这些能帮助自己日后渡过难关。

对有些人来说，丧失可能会唤起来自童年的痛苦回忆，比如被拒绝、不讨人喜欢。大卫甚至可以让这个痛苦的境况变得更糟。比如说，给海伦打电话，想改变海伦的想法，或者让自己变得不开心，通过让海伦感到内疚来说服她。他可能会告诉她，他开始酗酒，甚至现在抑郁了。大卫可以通过很多方法让海伦原先对他的好感荡然无存，她会更不留情面地拒绝他。而这会给他带来更多的伤害，会让他感到自己不值得被人爱，或者其他人冷漠无情。大卫可能没有意识到，是他自己的行为导致了这些问题。

关键是我们无法避免生活中的痛苦，情绪低落是对重大挫折的正常反应。学习如何忍耐和接受生活中的痛苦有时正是前进的方向，我们能做的是学会善待自己，心怀慈悲，度过这些困难的时刻。我们还可以学会放手，接受悲伤是生活的一部分。

对损失的反应：抑郁和悲伤

放弃不能实现的愿望、得不到的东西或爱情会让人感到悲伤，我们也具备悲伤的能力。有人认为某些类型的抑郁像是悲伤，而悲伤有社会和非社会两个方面。例如，一位很有前途的足球运动员伤了膝盖，再也不能踢球。身体不舒服、疾病（包括心理疾病）和伤痛常常是导致人们生活发生改变的原因，它们需要很多调整和哀伤辅导。让我们悲伤的是失去自己想拥有的人或无法成为理想中的自己。至于前面提到的大卫，他失去的还包括幻想中的生活，以及在想象和计划未来生活、自己在其中的角色时的愉悦感。

与他人失去联结

失去爱人之后的憔悴、愤怒、焦虑、悲伤，以及失去积极感受和动力都是威胁-保护系统对重要丧失的反应。许多年幼的动物，包括大鼠幼崽、幼猴和人类婴儿，在与母亲或者其他很亲密的对象分离时，会出现我们称为“抗议-绝望”（protest-despair）的反应。一般来说，在这种情况下，它们首先会抗议，情绪更为活跃（表现出不安、愤怒、焦虑，人类婴儿还会哭泣）。但如果母亲并没有因此而回来，婴儿会变得安静和疏离，这就是绝望的状态。

究竟这种表现或状态有什么价值？请记住，大脑这是在抑制积极情绪和激活威胁-保护系统。对于那些失去父母保护的野生动物的幼崽而言，得非常小心，避免走得太远，避免迷路和在阳光下脱水，还要避免因为哭泣和明显的痛苦引起捕食动物的注意。为此，进化设计出一种潜在的大脑模式，它能抑制积极情绪并激活消极情绪。于是，幼崽进入一种非常焦虑和警惕的状态，这促使它们把自己藏起来。

我们认为与之相似的大脑状态和模式在抑郁症中被触发，因为抑郁者常感到自己与他人的联结像是被切断了，感到孤单又孤独，没有归属感，世界对他们来说很危险。他们采取了“躲到洞穴深处”的策略，失去了走进社会的活力、信心和积极性。

这些应对丧失的反应机制，经历了数百万年的进化过程，似乎也是人类处理重大个人丧失时诸多反应的粗糙雏形。我们也会经历同样的抗议阶段，在这个阶段会感到愤怒，渴望所爱之人，接下来会感到麻木和绝望。当然，人类的悲伤最为复杂，我们会在这几个阶段之间反复。因此，我并非想过度简化这个过程，只是想说进化机制参与其中。“失去依恋的对象”令人非常痛苦和紧张，我们的生物基础决定了会有这些反应。有这些感受并不是我们的错，但我们需要想一想如何帮助自己从中恢复。

在有些抑郁症状中，抗议-绝望反应以非常微妙的方式运转。它就好像有一个持续的感受基调，让人无论多么迫切地渴望，都始终无法

真正感到与他人足够亲近或者有足够的联结。有时候，抑郁者会说自己总是有种“感到孤独和与他人没有联结”的感受基调。有时，即便近期没有经历任何实际的重大丧失，人们也会陷入抑郁状态。在治疗过程中会发现原因在于，他们从来没有体验过被父母或伴侣喜爱和需要的感觉，所以会处于对亲密关系的渴望和悲伤之中。

失去理想客体

我们心中总是有两种类型的父母：现实的和渴望的。如果这两者之间差距太大，人们可能与现实中的父母（浑身缺点）存在冲突，并且渴望拥有理想中的父母（对自己充满爱，保护和理解自己）。如果和父母的关系不和睦，可能是因为我们很容易忘记，我们需要哀悼自己不曾拥有的理想中的父母，并处理这些情绪。

有位抑郁的女性，在谈到这一点时，她承认自己从来没有认真地想一想，她想要什么样的妈妈，因为她觉得那样的话是对自己（愤怒和抑郁的）母亲的背叛。然而，允许自己思考这些，可以让她哀悼自己不曾拥有的理想中的母亲，这能帮助她“内心更为平静，不再努力假装我有个好妈妈，或希望我妈妈能变得更好。她永远不可能像我希望的那样”。

有些人想靠近别人，但在早年的家庭生活中，他们发现亲密关系常常与被惩罚、威胁联系在一起，或者认为那是不被允许和无法获得的。因此，他们一方面渴望与他人亲近（这是人类的天性），另一方面又认为自己不值得被人爱，和（或）认为他人不可靠，要么让自己失望，要么伤害自己。这种情况下，抑郁不仅是因为想得到亲密关系，还因为求之不得，以及害怕拥有。

亲密关系模式

人际关系是导致抑郁的重要原因，是我们对他人有许多渴望和需求。人际关系能够刺激大脑中的兴奋-驱力系统和快乐中枢，以及与安抚、满足和幸福有关的区域。但这并不意味着，你没有人际关系，就无法幸福。实际上，现在有很多人选择不进入亲密关系，而是享受简单的生活方式。

有些人存在依恋焦虑，他们害怕被拒绝或抛弃，在独处时感到焦虑，并对分离感到愤怒。与之相反，有些人认为与他人建立依恋关系过于痛苦和困难，因此避免与他人亲近。还有些人介于焦虑风格和回避风格之间：有时候，他们看起来非常想要亲密关系，需要证明自己是被人爱（和讨人喜欢）的，但有些时候他们却冷漠而疏离。对于伴侣来说，这种人可不太好相处。伴侣常常搞不懂为什么他们今天想亲密，明天又要逃离，（紧张的）冲突由此而生。

实际上，每个人都在不同程度上拥有这些人际关系模式，而且压力会影响我们的人际关系模式。例如，在面对压力时，我们可能希望从爱人那里得到更多的保证和亲密感，但当工作和生活顺利时，我们可能希望少一点儿亲密，多一点儿自由。当我们感到自己似乎无法与他人足够亲密，与他人之间的联结好像被切断了时，孤独、“绝望型”的抑郁便出现了。在抑郁的时候，人们常常感到孤独和被孤立，这是很常见的抑郁体验，它就仿佛在自己和其他人之间有一道屏障。

不过，过于亲密也会引发抑郁。我们可能感到被人际关系所束缚，深受其累而又无法离开，或者感到没有足够的空间和距离。这样的人际关系让人感到窒息，但即便只是想获得更多的空间，也可能让我们内疚。因此，亲密感过多和过少都是引发抑郁的压力。

帮助我们面对失败和危险

我们还可以从进化论的角度理解为什么有些抑郁状态与自卑、不如别人和失败有关。前文提到的“放弃不切实际的追求”和悲伤模型，并没有告诉我们为什么抑郁者会感到不如别人和有失败的感觉。我们得考虑这样的事实：抑郁使我们放弃挑战，没那么多雄心壮志，也不再积极、乐观地“上下求索”，反而让我们感到自卑和羞耻。这怎么可能具有适应性呢？

进化论还认为，高等动物和低等动物之间有生物学差异。目前已经知道的是，被迫顺从的动物，或者经常被攻击的动物，会表现出与人类抑郁时相似的生理和行为变化。一些非常顺从的动物的应激系统负载过重，这些应激部分源于更强大的动物对它们的折磨。

不过，还有另一个原因。非常顺从的动物以一种强大、自信的统治者的姿态转来转去，这可不是什么好主意。这样做就像发出战斗邀请，而这种动物可能会因之受伤或丧命。对于驯服的动物来说，低调而不是雄心勃勃地惹是生非才是生存之道。削弱积极系统，加强对威胁因素的关注，是大脑赋予驯服的动物的一套自我保护、避免麻烦和被社会接纳的方法。

因此，有些抑郁症状与潜在的心理状态有关，而失败或被迫服从的情境（由于恐惧而被迫做本不想做的事，感到自己被其他人控制）会触发该状态。这是一种保持“低调”的机制，也是抑郁者常常感到自卑、无价值感和被压迫（如同低等动物）以及难以找到自信的原因。

从属思维

很多抑郁者用“屈服者思维模式”看待自己，或者“认为自己不如别人，没那么重要”。他们给自己贴上这些标签，被自己或他人用这样消极的方式评价，而且传递给他人这样的信息：他们属于较低的等级或处于较低的社会地位。在一些极端情况下，他们真的可能会被排斥，

被人用“卑劣”“不讨人喜欢”“一文不值”“坏人”“没能力”和“没用”之类的词所评价，而这些词常被用来描述社会下层阶级。

因此，情绪作为一种能量控制系统，传递出个体地位和自信状态。我们（与驱力有关）的情绪状态越好、越自信，越能积极地寻求那些重要的资源——朋友、性伴侣、好工作等。就像我们的灵长类表亲那样，越自信就站得越高以展示这种自信。一旦心情低落，信心消失，仿佛就得保持低姿态，臣服于这个危机四伏的世界。事实上，抑郁者通常佝偻着背、耷拉着头，躲避别人的眼光。我们可能想自欺欺人，但随着心情的越发低落，掩饰也变得更难。我们失去了“尽力试一试”的热情，越来越想逃走和躲起来。

当然，如果我们心甘情愿地服从（事实上，我们经常如此，只要“高等阶层”的人对我们很好，我们就会认为他们会帮助我们而不是看不起我们），那么服从并不会带来压力，因为让别人承担压力也是个不错的选择。被迫、不情愿的服从是应激性的，会导致抑郁反应。不情愿的服从随处可见，比如被欺凌、被批评、不被支持、被其他人视为低人一等。还有一些情况更为复杂。达伦的妻子安妮有外遇，达伦说因为她喜欢对方。在安妮的眼中，达伦比不上她的外遇对象，也没有任何机会可以“赢得”她的爱。达伦变得抑郁，深刻地感到自己处于屈辱的地位（与另一个男人相比），但除了生气（进一步增加妻子离开他的风险）或离开妻子，他什么也做不了。

我想用两位超重的女性向你说明人类的“新脑思维”如何引发（充满压力的）自卑感。其中之一说：“我啊，为了健康，我想更瘦一些。不过呢，‘丰满才美’，我是个漂亮的女人，我只是不得不控制一下体重。”对她来说，她的体重可能不理想，但“作为人”，她并不比别人差。而另一位女性想：“哦，天哪！我这么胖，没有人会爱我的。你看看杂志上这些女人有多瘦。我不能让别人看见我这样胖，我得躲在家里，千万不能去酒吧或者参加聚会。”她有强烈的自卑感，觉得自己不

如其他（更苗条的）女性。而且，因为她躲了起来，就减少了对积极感受系统的刺激。这让她感觉更糟糕，变得更抑郁，因此反而可能会吃得更多，形成可悲的恶性循环。

被迫驯服的动物常常处于族群的边缘位置，当我们这样看待自己时，也会想躲起来，尽量少外出，而这让自己变得更加孤单和被孤立。而且，我们也不再做那些能激活积极感受的事情。

你可能已经注意到了，你的情绪可以减少你的恐惧，也可以放大你的恐惧；可以减少你因不自信而导致的屈服，也可以增多它。比如，某一天，你也许仅仅是有点儿情绪低落，似乎突然之间失去了信心，你不想面对世界。或者想象某个喜欢聚会的外向的人，他后来变得抑郁了。有人给了他一张聚会的邀请函，但他因此而焦虑，觉得一切都太费劲儿，还是别去了吧。你看，就是这样，情绪以某种方式与被迫屈服密切相关，提醒我们要保持低调，继续待在边缘的位置，即便我们内心并不希望这样。

如果我们能学会带着同情心承认出现这些自卑的想法是因为与之相关的服从系统被触发，然后退后一步，温柔、关爱地鼓励自己，并且（尽可能）不要躲起来，这样我们就能继续前进。无论面对何种压力，只要我们感到了关爱、支持和鼓励，就能激活大脑中的安抚系统，让应激系统放松下来。这件事我会一再地强调。

失败感

抑郁状态下，我们常常感到精疲力竭，还会有强烈的失败感。失败感的关键特点是，曾努力奋斗或想有所成就，但现在觉得自己已经毫无胜算了。失败感是进化的结果，旨在减少失败者的努力和乐趣。你可以对比一下竞技性运动中失败者和获胜者的反应：获胜者到城中心去庆祝，而失败者可能更想溜回家，而不是去参加什么社交活动。

有些失败者可能更为优雅地接受了失败的结果，但上述种种都是人们对失败的常见反应，虽然它们在表现上有所不同。

精疲力竭和失败让人非常痛苦，但有些思维方式让人更难以接受失败。比如，有些人把失败当作自己能力不足的证据，这会侵蚀内在的自体感。如果你预先设定“好人和坏人”取决于成功与否，那么你努力但失败了会发生什么？根据这个定义，你就不是“好人”。某些思维方式会让我们把一次挫败当作失败和自卑。如果觉得自己已经被疲惫和失败感压垮了（或许你没有通过重要的考试、与他人关系破裂或疲于应付孩子们），你可能想以死来解脱。如果可能的话，试着把它们当作大脑的一种状态，善待这些感受，不要对它们做出反应，给自己一些时间让事情得以解决，让自己得以恢复。提醒自己你曾经克服过的困难，想想其他遇到挫折的人是怎么做的，而不是感到羞愧。如有可能，与你的家庭医生谈一谈。

不切实际的标准

我们常常被教导：“不管什么事，你都得试一试。不行的话，再试试，你得不断地尝试。”“只要你真的想做，并且足够努力，你就能做成任何事。”“如果××能做这事，你也能。”有时这些话能鼓励人，但有时这些话是非常愚蠢的建议。当然，这些口号能激励我们更为努力，但它们也引诱我们产生一些不切实际的幻想，定下不可能实现的目标，最后以失败而告终。我们需要的是符合现实的期待。如果目标太高，想做到完美和（或）从不犯错误，那我们是在给自己挖下失败的陷阱。由于这些理想根本不可能实现，我们必然会一败再败，并深感沮丧。

不如别人

把自己跟他人做比较容易导致失败感：别人做事好像更得心应手，看起来没自己这么累，更不容易生气，饮食控制得更好，比我们要成功得多。因为觉得自己不如别人，所以自己也想试试。“得益于”媒体传播的信息，我们觉得自己“一事无成”，而其他人却大有成就，这让我们感到自己很失败。这种感受也与羞耻感有关，我们将在第十七章更详细地讨论。我们的研究表明，那些感觉需要努力证明自己有价值的人，会害怕自己没办法坚持，还会觉得自己不如别人，更容易陷入抑郁状态。

失败引发的自我批评

对失败的失望和愤怒可以转变成自我攻击。抑郁状态下的大脑常常聚焦于没有价值、劣势、水平不够和不如别人这些方面。在需要的时候，他人或我们自己给自己传递的信息不是爱、接纳和重视，而是批评和贬低。批评中的敌意越多，应激系统被激活的程度就越高。许多抑郁症状和挫折感、被迫屈服以及自卑有关，而不停地打击自己则进一步加重了这些症状。

长期冲突

失败感可能源自人际关系中长期存在而一直未能解决的冲突。这些冲突让人感到愤怒（但一般不表现出来），而且由于在冲突中自己总是失败，或者由于“无法承担”说出“真实的感受”，这种挫败感会进一步加剧。以弗兰为例，她与母亲有矛盾。无论她做什么，母亲总能挑出她的错，并教导她应该怎么做。弗兰从不觉得自己能告诉母亲她对这种状况的感受，而且深感自己很差劲儿，做什么都不行。一旦她们俩真的吵起来，弗兰就觉得母亲要比自己强大得多，完全占据了上风。而在人际关系中，弗兰也总觉得自己很失败，被迫屈服于别人。

陷入困境

被迫屈服和陷入困境特别容易激活“失败-抑郁脑状态”。如果一个人婚姻不幸、工作糟糕，或者处于自己痛恨但又摆脱不了的境况，就很容易出现陷入绝境无力逃脱的感觉。这种困境是一种慢性压力。这里有两个例子：

大卫，一个拿着高薪的管理人员，他花在工作上的时间越来越长，变得越来越憎恨自己的工作。在来了一个苛刻的新老板之后，情况变得更糟。但是，大卫有巨额抵押贷款要偿还，他习惯了过去的生活方式，而且发现找不到另一份工作。他感觉自己被困在这种充满压力与苛责的环境中。当压力超过了应激系统的承受能力之后，累积的压力激活了抑郁状态。

凯茜住在失业率很高的贫民区，丈夫虐待她，她自己没什么钱，却要负担两个孩子的生活，她觉得自己深陷生活的泥潭，孤立无援。

我和同事们一直在研究人们抑郁状态下这种陷入困境的感觉，发现很多抑郁者有这种感觉。通常还会有想逃离或远离的念头，但有时根本做不到，因为缺乏社会资源或者无处可去，或者因为离开别人所引发的内疚感而留下来。有时，离开的确有所帮助，但有些时候加强控制，或者更为坚定、自信，就能减少抑郁者想逃避的念头。

关键在于，强烈的逃跑欲望意味着（在这种情况下）威胁-保护系统的战斗（逃跑）机制处于活跃状态。人们越想远离，就越容易长期处于高压力之下。当然，对困境越焦虑，压力和沮丧感也会越多。这种情况会慢慢削弱积极情绪和大脑系统。如果这些情绪和感受过于强烈，以致你想伤害自己，就一定要告诉你的家庭医生，因为有很多方法可以帮助你。

本章总结

很明显，特定的情境会触发特定的情绪状态和大脑模式。之所以介绍这部分内容，有两个特别的原因。首先，这会帮助你理解自己的抑郁经历，并非任何压力都会导致抑郁，而是某些特定类型的压力才会引发抑郁。比如，与丧失或失败有关的压力（不管是你感受到的，还是实际发生的），常常导致人们感到与他人“分离”、自卑、无价值感和陷入困境，它们似乎是压力-抑郁连锁反应中最为关键的一环。

其次，如果你把抑郁当作大脑的一种模式，明白它在你的大脑中存在，能被启动是进化的选择，你就能把抑郁视为大脑诸多潜在状态的一种，它并不比你其他的心理状态更像“真实”的你。

通过认识抑郁并非我们的过错，而是与大脑运转模式有关（这就是为什么它的感受如此可怕），我们可以学着后退一步，疗愈大脑的这种状态。如果我们断了一条腿，会感到钻心地疼，因为疼痛系统做出了反应。这种疼痛并不是我们的过错，不过，我们也有责任想办法把腿治好。

什么情况下抑郁症不具有适应性，以及为什么

虽然现在对于大多数人来说，生活在许多方面变得更为简单（与先辈相比，西方社会的患病率下降，遇到的饥荒和战争也更少了），但仍然有许多压力和负担，而这些压力在过去并不存在。坦白地说，它们可能超出了心理系统的承受范围。其罪魁祸首包括过度劳累和无处不在的竞争（例如，为了保住职位而不得不超长工作，女性本人与电脑处理过的图像相比谁更瘦），脱离社会（例如，女性得独自养育年幼的孩子），排外趋势（例如，贫穷的人只能通过媒体知道其他人是多么富有，但自己没有机会获得拥有巨大财富的途径）。

尽管很多人婚姻幸福，但人类的天性并非一夫一妻制。而与别人的关系恶化时，我们会感到被困在其中。甚至，我们所建造的钢筋水

泥丛林（让我们远离了绿色的大自然和开阔的原野）也会导致抑郁症。

过去几年，出现了一些图书，探讨我们的先天需求（例如，爱、地位、被认可、友谊、归属感等）在现代社会是多么令人痛苦，它们并没有得到重视。[6]先天需求和现代社会矛盾的后果之一是，应激系统变得很容易被触发，而且相比于实际的威胁程度反应过强，持续时间过长。我们现在的生活环境与自身的自我意识和自我评价交织在一起导致了这一切。因此，在当今这个时代，迫切地需要训练大脑远离抑郁，并培养出更多的同情心和归属感。

本章要点

· 抑郁是一种与生理过程有关的强大的心理状态。抑郁时，大脑处于一种与平时不同的生理状态。了解这一点非常重要，它能帮助我们接受抑郁状态下的内在感受和躯体感觉。另外，所有的心理状态，不管是快乐、讲笑话还是专注地解决数学问题，都与不同的大脑状态有关——从这个角度看，抑郁并没有什么特别之处。

· 有时候，抑郁是因为我们内在的某些东西被“启动”了。就像失去亲人会导致痛苦和悲伤，生活中的各种问题以及我们对它们的看法会导致“抑郁脑状态”。

· 抑郁的某些方面似乎与很久以前就已经进化而来的大脑机制有关，这些机制是为了应对失去亲人、被迫服从于他人、失败或陷入困境等情况。

· 因此，抑郁倾向于把注意力集中在不值得被爱、自卑、失败或困境这一类想法上。

· 一旦抑郁，这种状态是持续还是能被我们控制，我们的思维方式起着决定性作用。

· 自我攻击会引发更多的压力，而自我支持和自我关爱可以减少它。

注释

1. Oatley, K., Keltner, D. and Jenkins, J. (2006). *Understanding Emotions* (2nd revd edition). Oxford: Blackwell.这本书是对情绪及其功能介绍得最为全面的图书之一。

2. Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.也可参考我们的工作： Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks,L., Richter, A. and Rockliff, H. (2008) Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress and self-criticism. *Journal of Positive Psychology*,3,182-191.

3. 正如我在前一章注释中提到的，Keedwell很清晰地从进化心理学的角度介绍了抑郁，我在另一本书中也讨论了很多细节：Gilbert, P. (2007) *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition). London: Sage.

4. Gilbert, P. (2007) *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition). London:Sage.

5. 这个观点因Nesse而广为人知： Nesse, R.M. (2000). Is depression an adaptation?*Archives of General Psychiatry*, 57, 14-20.我对此也进行了讨论，详见： Gilbert, P. (2007)*Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition). London: Sage.

6. 作者最近的一本书，包括了其中的一些想法 (Gilbert 2009)。另外，还非常值得一读的一本书是Smith, E.O. (2002)： *When Culture and*

Biology Collide: Why we are Stressed, Depressed and Self-Obsessed. Piscataway, NJ: Rutgers University Press.

第四章　躯体、基因、压力和应对：身心关联

抑郁时，人们感到疲惫、没有目标，而且因为睡不好导致筋疲力尽。与正常状态相比，身体有不适感，觉得“身子很沉重”。有位抑郁者说：“我整个人像是被塞满了黑色的棉絮。”这是因为在抑郁状态下，身体和大脑的确会发生一些变化。抑郁时，大脑的运转方式与平时不同。抑郁既是心理问题，也是生理问题。尽管有时候我们仍然倾向于认为，心灵和身体是分开的，但其实并非如此，它们是一体的。

两千多年前，古希腊人认为，体内“黑胆汁”过多导致了抑郁。而抑郁的另一个说法“melancholia”，其意就是“黑胆汁”。不过，这引出了另一个问题：是什么导致黑胆汁变多？希腊人对此有相当精妙的解释。他们认为有些人“天生”黑胆汁就比较多——他们属于胆汁质。但他们也相信，压力、饮食和季节变化会影响体内黑胆汁的多少。

希腊人已经认识到，人们所经历的事情会让他们感到痛苦，而这些心情对身体也产生了影响——分泌出更多的黑胆汁。这是对抑郁症的第一个真正的整体性理解，它同时考虑了身体、心理和社会生活。现在，我们称为“身心社会综合说”（biopsychosocial）。这意味着，我们不仅需要从生理和心理两个方面理解抑郁症，还需要理解身心之间的相互影响，以及心理过程（思考方式和应对方式）与我们所处的社会环境之间的相互作用。

如今，我们不再用“黑胆汁”这个词，而是用脑内和其他身体新陈代谢过程中化学物质的变化来理解抑郁。然而，令人遗憾的是，研究表明，正如古希腊人所认为的那样，有些人“天生”比其他人更容易出现某些类型的抑郁。[1]研究还发现，抑郁症往往起因于早期生活经历、当前生活事件、生活方式，以及我们对它们的应对方式，还有这几者

之间的交互作用。本章的主要任务就是，理解上述几者之间的相互作用如何导致身心进入抑郁状态。我们越了解它们之间的相互影响，就越能有意识地运用本书后面章节中所介绍的方法帮助自己。

生物学层面

抑郁对大脑的影响表现在很多方面。比如，睡眠系统被干扰，控制积极情绪（喜悦、爱、快乐和乐趣）的大脑区域受到抑制，而控制消极情绪（愤怒、焦虑、嫉妒和羞耻）的大脑区域变得更为活跃。换句话说，我们在抑郁的时候，不仅无法享受生活，而且会更为焦虑、悲伤、急躁和易怒。之所以出现这些变化，是因为脑内神经细胞之间的信息交换方式改变了。

脑内化学物质——神经递质是神经细胞之间的信使。大脑中有许多不同类型的神经递质，其中之一被称为“单胺类神经递质”，包括多巴胺、去甲肾上腺素和5-羟色胺。这三种神经递质掌管着包括饮食、睡眠、动机，尤其是控制着情绪和情感在内的诸多大脑功能。

在抑郁状态下，这些情绪神经递质逐渐枯竭而无法有效地运转。那些影响安抚系统，能带来平静、安全和满足感的神经递质，如5-羟色胺（天然阿片剂）和催产素[2]也同样如此。脑内的这些化学物质非常重要，它们对他人的关心非常敏感。那么，关键问题是：大脑为什么会发生这些变化？我们能做些什么来帮助自己恢复？

有许多原因会影响脑内这些掌管情绪的化学物质，使我们易感于抑郁，其中最为重要的因素是：基因、成长史（早期生活经历和大脑的发育）和当前的压力。让我们来逐一了解它们。

基因

基因是控制体内和脑内大量化学过程的DNA片段。我们遗传自父母的基因是我们成长的基础，因此，第一种可能性是，有些人具有抑郁的遗传性的生物易感性。目前的证据表明，某些类型的抑郁的确有家族遗传风险。基因会导致生活事件很容易激活抑郁脑状态，也影响我们应对生活事件和克服抑郁状态的方式。[3]

我们需要避免草率地从上述发现中得出“抑郁就是遗传性疾病”这一类结论。首先，这在很大程度上取决于抑郁的类型。有些类型的抑郁（尤其是双相情感障碍）确实有很高的“遗传决定性”。如果有些人的血缘近亲有某种类型的疾病，比如焦虑和酒精中毒，他们罹患某些抑郁的风险就会增加。

多年来，针对数千对双生子的研究表明，基因似乎影响诸多行为表现和个性特征，甚至包括着装风格和食物偏好！最近的研究表明，抑郁症有多种不同的遗传易感性。但在大多数情况下，抑郁是否发作，取决于与生活事件和早期生活经历的相互作用。[4]而且，同样重要的是，研究也发现，即便罹患某种抑郁的遗传风险很高，这种情况也可以被早期生活经验改变，甚至消除——关键在于我们是否得到了关爱。

早期生活经历和大脑的发育

虽然基因给了我们一张蓝图，但大脑（和情绪的脑化学物质）的发展路径受个体经验的影响。现在，我们都知道大脑的可塑性非常强——这被称为“神经可塑性”（neuroplasticity）。[5]

一个被人疼爱的孩子的大脑成熟度远高于那些长期遭受虐待和威胁的孩子。研究结果非常清楚地表明，相比于忽视或者虐待，爱和情感能促进控制情绪和情感的大脑区域的发展。越来越多的证据表明，

许多易感慢性抑郁症的人有被虐待的经历，并且其中很多人的应激系统更为敏感。

一旦我们意识到自己的敏感性，便可以更好地从心理学的角度理解和训练自己，帮助自己应对和改变这种敏感性。但是，预防胜于治疗，越了解早期重要关系在大脑发育中起到的作用，我们就越能从社会的角度，更为重视对儿童的养育。

压力和抑郁

抑郁通常被压力触发，也因为压力而得以维持。压力可谓诸多心理问题之源，比如焦虑、易激惹、疲劳和抑郁，[6]而我们应对压力的方式也会导致各种心理问题。有些人在压力情境下，能够意识到它的存在并抽身而出，但有些人无法逃离给他们带来压力的情境。比如说，如果我们有一份压力很大的工作，或者处于一段充满压力的关系之中，要走开可不容易。有时候，应对压力的方式会带来一些问题，比如酗酒。在考虑思维方式和压力应对措施如何让情况变得更糟之前，我们先看看当压力出现时，身体会有哪些变化。

压力和躯体反应

近些年来，研究者对压力在抑郁症中扮演的角色（源自威胁-保护系统）越来越有兴趣。例如，压力带来的后果之一是导致肾上腺分泌更多的皮质醇。皮质醇在体内不断循环，以24小时为周期增加或减少。皮质醇有多种作用，它可以调动脂肪作为能量、控制过度发炎，并能分泌会被输送到血液里充当能量的氨基酸、葡萄糖等，还可以增加对威胁的敏感度和觉察。

听上去都是些非常积极、有用的功能，但是，当我们处于慢性压力状态下时，血液循环中的皮质醇含量会增加，而长期的高皮质醇水

平已被证明对健康不利。它不仅会损害免疫系统（皮质醇可能是导致慢性疲劳综合征的原因之一），还会导致大脑中与记忆有关的诸多区域出现有害的变化。过高的皮质醇水平，其症状可能表现为记忆与注意力障碍。皮质醇也会影响情绪化学物质，它会让我们对威胁过度敏感，使得我们过分关注事情可怕和消极的方面，而那常常是没有必要的。研究显示，由于皮质醇水平升高，许多抑郁症患者的身体处于不堪重负的状态。

让我们再来考虑一下压力的另一个重要方面：控制。我们能否控制压力对自己的影响？如果不能的话，会怎么样？

不可控制的压力

40多年前，美国心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）发现，如果动物处于不可控的压力之下，将变得非常消极、被动，行为举止就好像是抑郁者。但是，如果压力是可控的，情况就会迥然不同。之后，其他研究人员根据这些重要发现，想了解动物处于不可控的压力状态时，脑内会出现何种变化。结果发现，其中某些变化与人类抑郁时大脑的变化非常相似。例如，控制积极情绪和行为的大脑区域的活跃性降低，而压力系统过于活跃，脑内的情绪化学物质（多巴胺、去甲肾上腺素和5-羟色胺）枯竭。

然而，另一些处于同样的压力状态下但有办法控制压力的动物，它们的脑内变化有所不同：控制积极情绪和行为（而不是消极情绪和行为）的脑区更为活跃，脑内的情绪化学物质分泌也增多。这告诉我们一件非常重要的事情：同样的压力情境、不同的可控水平，会带给身体和大脑完全不同的变化。当你处于压力之中时，如果你能采取一些行动，你的大脑就会是一种变化形式；如果你对这些压力束手无策，大脑就会出现完全不同的变化。关键就在于应对压力的方式。尽管对压力加以控制并不总是很容易，但正如我们将会看到的那样，其

实有很多方法可以帮助我们控制生活和调节抑郁的情绪，调节脑内的情绪化学物质水平。

压垮骆驼的最后一根稻草

人们常说“压垮骆驼的最后一根稻草”，因为压力会持续累积。就拿妮基来说吧。她就职的公司面临着财务困难，她相信自己很可能会失去工作，这导致她的未来非常不明朗。几个月以来，裁员的阴影笼罩着办公室，工作氛围非常压抑。后来有一天，她夜间开车回家时发生了车祸。事故的责任方并没有查清，但她认为是自己注意力不集中所致。她受的伤不重，但她的车毁了，这件事情让她惶恐不安了相当长一段时间。刚从这件事情中恢复过来，妮基的母亲就得了心肌梗死。

之前，妮基已经有一个月左右没有睡好觉了，母亲生病后不久，她的睡眠质量变得更糟。她越来越觉得车祸都是自己的责任，她还认为也许是因为对她的担心所产生的压力，导致了母亲生病。她觉得自己应多帮助母亲，但发现照料母亲需要花费很多时间和精力。她的情绪逐渐变得非常低落，越来越焦虑和易怒。她觉得自己能力有限，应付不了这一切。她早上很难起床，很容易就出现这样的念头：“一切都没什么意义，因为我对什么都无能为力。”而无法“像从前那样有活力”这种情况本身就令人沮丧。

很多情况下，抑郁都是压力和挫折共同作用的结果，比如对经济状况、工作（或失去工作）、工作或家庭中的冲突、孩子的问题、身体健康等各类事情的担忧。随着时间的推移，这些困难的累积效应进一步增加了压力感，并让我们越发觉得自己不能适应，于是我们深陷所有的问题之中，形成恶性循环，最终进入抑郁状态。

小事情变得更困难

很多人发现，一旦进入抑郁状态，哪怕过去对自己来说非常容易的小事，比如打电话安排修车、跟朋友一起吃饭、去超市购物，都令他们感到焦虑，觉得不容易做到。他们变得拖延，与此同时又因为事情没做而担心。突然之间，小事情变成了大麻烦。如果是这样，你就需要意识到，你的焦虑是过度紧张的大脑状态下的（不那么令人愉快的）正常反应，在你状态好转的时候会得以缓解。

因此，你应当尽可能地完成一些诸如此类的小事，避免它们一直堆积，左右你的情绪。虽然这么做需要你付出很多努力，但这样你的感觉会更好一些。一旦事情堆积，你就会对它们念念不忘，而这会进一步增加你的压力感。请注意，这些情况很常见，并不意味着你是一个“没用的人”。

压力的恶性循环

在帮助人们应对抑郁时，我们要做的是努力打破压力引起的恶性循环。各种意外事件随时可能发生：我们的计划和愿望可能会落空，亲密关系可能会破裂，可能会遇到车祸，经济困难和健康恶化……或者可能只是过度疲劳，忙于应付工作、孩子，或者需要两者兼顾。我们处于一个不断督促我们“快一点儿，再快一点儿”的社会。所有这些体验如果达到了增加压力应激系统负担的程度，就会导致皮质醇水平上升，消耗脑内情绪化学物质。随着体内皮质醇含量的增加，我们会更加关注负面信息，变得更为疲劳和更有压力感（见图4.1）。

压力和内在的非理性观念

很多时候，我们所做的决定都并非出于理智。爱上一个人，选择这个职业而不是另一个，想要孩子，喜欢这部电影而不是另一部，都是基于我们对事情的感觉。感觉会被自动触发，并影响着人们对事情

的看法和做法。这就是我们会过度关注威胁和丧失，并陷入前文所提到的恶性循环的另一个原因——大脑时常是非理性的！

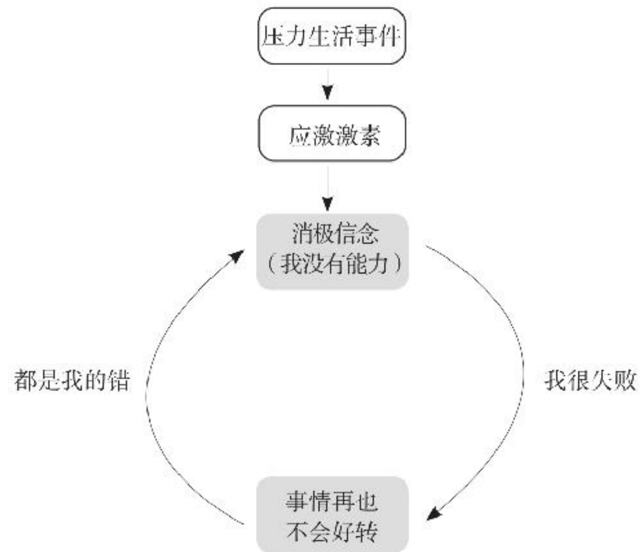


图4.1　压力和思维之间的关系

想一想，一只动物平静地在空旷的田野上吃草，突然，草丛里的一点儿动静引起了它的注意。它该怎么办？视而不见？等等看？赶紧离开？在野外，最佳选择往往是“赶紧离开”，因为那可能是捕食者到来了。食草动物只要做错一次决定（低估了危险）就会被杀死。如果没有不得不留下来冒险的理由，逃跑是更佳选择。虽然逃跑可能会损失一些进食时间，但至少可以活着。

在受到威胁时，进化给大脑设定的运行原则是“安全第一，以免后悔”。也就是说，大脑并不会在任何情况下都理性思考，有时候需要立刻判断，快速反应，直接想到最坏的结果。即便草率地得出的结论是错误的，也没有关系，因为只有这样才能保护我们。这件事的吊诡之处在于，这意味着大脑必然会犯错，尤其在压力之下：它让我们做最坏的打算，采取没有必要的防御措施。

上述这些有助于我们认识到，如果发现自己处于非理性状态，开始想象最糟糕的状况，并不是因为自己愚蠢，而是因为大脑原本就有灾难化思维倾向。一旦我们快速得出事态已非常严重的判断，就将令自己非常痛苦，并陷入压力的恶性循环之中（见图4.1），所以我们需要训练大脑，以更好地控制自己的感受。这是本书第二部分和第三部分的重点。

重要的是要记住，尽管思维会放大身体的压力反应，进而影响大脑运转，但这并非我们的错（因为我们并没有如此设计自己大脑的运作模式）。请记住前文对饥饿和美食进行想象的例子。思维、想象、记忆和应对方式激活情绪和生理反应的能力非常重要。当人们开始处理自己的抑郁时，常常会说："我的想法不会真的让我感觉这么糟糕吧？"或者说："改变我的思维方式，真的会给我的身体带来这么大的差别？"答案是肯定的。

当然，抑郁症并不只是抑郁性的思维。不过，想象你正在四处溜达，心里想着自己不讨人喜欢、没有价值，沉溺于自己的沮丧、愤怒和孤独中，你觉得你的应激系统和情绪系统会发生什么？不幸的是，如果这些想法在你心里一遍遍地出现，应激系统就会开始释放应激激素。本书要做的，就是帮助你意识到这些，并尝试中断这种循环。

当然，打破压力引发的恶性循环并不容易。抑郁易感人群往往没有任何可为他们提供情感支持的人，还可能因为羞耻而难以向他人求助。我们将在之后讨论这些。你需要打破恶性循环，如果你疲惫至极而又无法入睡，极为痛苦，你可能得尝试药物治疗。但与此同时，我们仍然要审视自己的想法和应对方式，并认识到聚焦威胁因素的思维方式（尽管有某些想法很正常）过度控制了我们的大脑。

所以说，抑郁并不只是心理问题或"全是心理作用"，当然更不是性格懦弱的表现。抑郁是躯体和大脑对压力的反应，而且与遗传和发育易感性有关。

抑郁和疲劳本身就令人感到有压力和沮丧。如果你对自己的抑郁感到羞耻，请记住，身体的反应并非你有意而为——你完全不想有压力，也不希望抑郁。如果你不喜欢“抑郁症”这个词，就告诉自己，你现在处于过度疲劳、心力交瘁、皮质醇过载状态，需要寻求帮助。不过，你仍然可以做一些事情，帮助自己恢复三种情绪系统之间的平衡，重新掌控你的压力循环。

本章要点

· 抑郁会带来躯体和大脑的变化。

· 有些人有罹患抑郁的遗传风险，但抑郁的生物敏感性也可能是由早期生活经历所致。

· 在压力状态下，大脑中会出现生物变化，而这些变化会让我们陷入恶性循环。

· 受压力应对方式的影响，负性思维让我们更关注事情的消极方面，总想着最糟糕的状况。

· 学会对自己的生活和思维加以控制，能够在许多方面帮助我们，尤其是能够让脑内的化学物质得以恢复到正常水平。

注释

1. Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T.E. et al. (2003). Influence of life stress on depression:Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene.*Science* 301, 386-398.这篇文章对此有很清晰的总结。更全面的讨论见： Caspi, A. and Moffitt, T.E. (2006). Gene-environment interactions in psychiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7,583-590.

2. Panskepp, J. (1998). *Affective Neuroscience*. New York: Oxford University Press.

3. Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T.E. et al. (2003). Influence of life stress on depres-sion:Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene.*Science* 301, 386-398.这篇文章对此有很清晰的总结。更全面的讨论见： Caspi, A. and Moffitt, T.E. (2006). Gene-environment interactions in psychiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7,583-590.

4. Caspi, A. and Moffitt, T.E. (2006). Gene-environment interactions in psychiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7, 583-590.

5. Cozolino, L. (2007). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain*. New York: Norton.也可参考Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters.How Affection Shapes a Baby's Brain*. London: Routledge.

6. Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotions: A New Synthesis*. London: Free Association Press.这本书简单易懂，如想了解更多相关主题，这本书值得一看。

第五章　童年早期生活：抑郁症的心理社会学视角

心理学家对抑郁症的研究着重于两个重要方面。其一是，人们如何对事件和感受赋意。对有些人来说，离婚是场悲剧，而对另一些人来说是一种解脱；有些人认为自己有愤怒的权利，而另一些人则认为愤怒很可怕。其二是，人们如何应对生活中的困难。有些人会把大麻烦分解成更容易掌控的小问题，还会寻求他人的帮助，制订解决困难的计划；而另一些人则觉得麻烦让人不堪重负，他们也不会告诉别人自己遇到了麻烦，只是希望它们会自动消失。

赋意和应对是认知行为疗法（CBT）[1]的核心要素。正如我们将看到的，运用CBT理念和方式培养慈悲心，是帮助我们克服抑郁的关键。不过，你过去的经历会影响到你的感受。如果有人在威胁或攻击你，你就会以这种特定的方式体验生活。人们的想法、感觉和情绪状态与生活背景紧密相连。我们的想法并不会“导致”抑郁，但它们的确会“加重”抑郁。

赋意

对事件和感受的赋意方式有很多种，其中有一些更容易增加抑郁的风险。认知行为疗法认为，特定的想法会伴随特定的心理问题（见表5.1）。

通过反思与某些特定心理问题相关联的想法，我们能学着理解抑郁情绪是怎样让我们认为世界是危险的，并激活自我保护系统。CBT旨在帮助我们检验想法的真实性和有用性，学习如何用新的想法进行替代，进而恢复情绪系统之间的平衡。抑郁常常伴有某些特定的思维

和感受（比如，挫败感、被迫服从和自卑感等），这就引出了另一个问题，消极思维模式是怎样产生的?

表5.1 与特定心理问题相关的想法

心理问题	想法
惊恐发作	我会死于这些焦虑症状。
社交焦虑	我会做一些让自己看起来很蠢的事情，导致被人排斥或羞辱。
抑郁	我这人很坏（懦弱、无能），我根本没有未来。
偏执	人们处处跟我过不去。
愤怒	其他人都很坏或很刻薄，对我很不公平，占我便宜，他们应该受到惩罚。

早期生活经历与核心信念和情感

许多证据表明，早期生活经历导致人们对某些形式的压力有生物易感性，还会过度激活人们的威胁-保护系统。[2]我们知道儿童得到的爱和关心会促进他们大脑的发育。[3]我们还知道，具有某些遗传特性的儿童，如果童年早期生活艰难，会有更高的心理健康风险和生物易感性。[4]CBT理论认为，从儿童时期起，诸多因素（包括遗传和个人经历）就奠定了我们内部的情感倾向，以及对自己、他人和世界的基本信念（或称为“核心信念”）。接下来，让我们看看它们是怎样形成的。

带有情绪烙印的核心信念

我们都有关于世界的核心信念，比如地球是圆的而不是平的，地球绕着太阳转等，这些信念是我们对世界的基本理解和认识。

我们还有一套有关自我和他人的核心信念。这些核心信念与基于知识的观念非常不同，因为它们融入了情感。与自我有关的核心信念

是你对自己的基本感觉，大概是这样表达的："从根本上来说，我觉得我是这样的……""我真心觉得……"还可能是："我主要的感受是……"假如一位母亲愤怒地责骂她的孩子很愚蠢，对孩子来说，他不仅听到母亲用"愚蠢"这个词形容他，还会感到害怕。就这样，在那一刻，害怕、羞耻的感觉和"愚蠢"这个词被烙在了一起。你可以想象，如果他又犯了一个错误，他会有什么感受。久而久之，这些可能就变成了他"自我感觉"的一部分，他认为自己就是"愚蠢"的人。

当不愉快的事情发生时，它通常先从情绪和感受上给我们带来冲击，然后我们才能意识到这些与自我有关的核心信念、记忆和想法。让我们用一个例子来理解这些内容。萨莉从小就非常容易被忽视，在她很小的时候，她的母亲就告诉她，自己在很年轻的时候，因为怀了萨莉而不得不结婚。不幸的是，这段婚姻非常不幸福，她的母亲时常会想，如果自己没有怀上萨莉，生活可能完全不一样。她常说："要不是为了你，我不会做这个，也不会做那个。"萨莉觉得母亲把她视为无法过上理想生活的罪魁祸首。

一般来说，她的母亲并不是怒气冲冲地说这些话，但语调中有很多的遗憾和悲伤。有时，萨莉的母亲会强烈地暗示她，自己很想离开家。萨莉把这些"暗示"当作母亲想抛弃她的可怕的威胁，于是，她逐渐形成了这样的观念："对别人来说，我很讨厌。我常常妨碍别人实现自己的理想，人们不想看到我。我千万不能做让他们不高兴的事，要不然他们随时会离开我。"记住，这些信念与情绪连在了一起。

这些基本信念影响了萨莉的一生。每当和他人发生冲突时，她就会焦虑，她心里想："或许我就是惹人厌。"或者想："我必须让别人做他们想做的事。"如果哪次她觉得自己给别人添麻烦了，或让别人不开心了，她就会非常内疚。她这么做的目的是避免自己被别人讨厌，这使她很不自信，她不断地寻找证据表明自己是别人的负担。当她与相恋很久的男友分手后，她的自动化思维是："唉，我想根本没什么人真

的需要我。我就是讨人嫌，永远不会有人爱我。”因此，我们非常容易理解为何她的自我保护机制让她变得很顺从，但这种机制也带来了不必要的后果。

或许你已经猜到了，在这些信念之下还隐藏着另外的信念，那就是强烈的愤怒。总是屈服于他人的意愿（实际上，是主动服从他人的需要）会导致不公平感。毕竟，萨莉并没有要求妈妈把自己生下来，为什么她不得不满足他人的愿望？为什么她这样不讨人喜欢？当然了，她认为一旦她坚持己见，就会让人讨厌，面临被抛弃的风险。一旦有任何人让她愤怒，这些内在的愤怒就会让她非常害怕，因为那会让她觉得其他人真的会不喜欢她。因此，这些愤怒的想法必须被“压抑”住，绝不能有。她还认为既然母亲已经为她尽力了，她就没有任何权利对母亲愤怒。哪怕只是想想她对母亲要抛弃她的威胁产生了愤怒，就足以让她认为自己是一个坏人、一个背叛者，而这让她变得更抑郁。

就像你所看到的，也是我们一直在强调的，思维非常复杂，它让我们陷入抑郁的恶性循环：一旦进入抑郁状态，我们就会有更多的消极思维，羞耻感、对被抛弃的恐惧感卷土重来，让我们变得更加抑郁，进而又会出现更多的消极思维和感受。

下面概括了萨莉的基本信念和情感，以及它们如何影响她的生活。

童年早期经历

· 母亲说，要不是因为我，她会生活得更好。

· 担心母亲有一天会离开。

带有情感的基本信念

· 对他人来说我很讨厌。

· 我妨碍了别人做他们想做的事。

· 人们不想看到我。

· 我不能做任何可能会导致他们离开的事情。

· 我必须成为别人希望我成为的人。

· 表达愤怒或说出我的需要会被人排斥。

· 如果我说出自己的不满，那我就是一个坏人，就是对人不够友好。

基本的社会行为和安全策略

· 我不够自信。

· 我要避免冲突。

· 我不能做我想做的事情。

触发点：引发抑郁的事件

· 人际关系破裂。

· 重要的人因为我很无聊而离开我。

典型观念

· 我令人讨厌。

· 如果没有我，情况会更好。

· 人际关系太难处理了。

· 我无法忍受孤独。

症　状

· 睡眠不佳，精疲力竭。

· 总是想着损失，常常自责。

· 无价值感。

· 丧失享受快乐或美好事物的能力。

· 感到未来没有希望。

· 体重下降。

· 空虚感。

· 恐惧和迷茫的感觉不断增加。

关于萨莉，你可能会注意到两点：首先，她对建立亲密关系感到很焦虑，常常担心自己会被别人抛弃，而这些焦虑和担心增加了她潜在的压力；其次，她的行为和应对方式（自我保护策略）让她表现得像是别人的下属，甚至像一名顺从的仆人，因此，她的人际关系并不会提高她的自尊心。

事实上，除了让自己“适应别人”之外，她觉得没有其他办法可以维持良好的人际关系。她觉得她没有任何权利，也没有任何理由坚持自己的需要和看法。如果别人没有给她大量的肯定，她就会觉得空虚、脆弱，还会常常感到自卑，不得不屈服于他人的意愿。

在萨莉还是个孩子时，她所发展出的这套自我保护系统，旨在尽可能地帮助她和保护她。表现得顺从，可以让妈妈爱她和需要她，这对于一个容易受伤的孩子来说是非常明智的。但这套让自己不犯错的系统，在她长大之后，让她陷入了困境，也阻碍了她的成长。

从这个例子中我们可以看到，抑郁并不是我们的错，也不是自我保护系统的错，这是幼年时为了获得安全感而产生的副作用。对于那些学会用攻击来保护自己的孩子来说也是一样的，这种方式会给他们之后的生活带来大麻烦。这些早期形成的自我保护系统很难被发现和改变，这就解释了为什么训练我们的大脑是如此重要。

现在，试试这样做：静静地坐一会儿，然后尽可能温柔地把注意力放在自己身上，体会萨莉的故事有没有在你的内心引起一些共鸣。如果有，就温柔地抚慰它。如果你感到难过，就继续专注于你内心的善意。如果你觉得很难做到这些，注意到这一点就可以了，然后继续回来阅读本书。

早期创伤经历的影响

有些人从童年的痛苦经历中学会了评判自己。童年的早期经历的影响非常大。比如，对于曾遭受过性虐待的人而言，他们可能认为性是罪恶的、令人恶心的、肮脏的，并且是危险的。在某种程度上，他们也会认为自己是罪恶的、肮脏的，自己的性欲是危险的。创伤剥夺了他们对性生活和性欲的好感。[5]

有些父母不善于应对生活的逆境，每当生活不顺时，他们就会拿孩子出气，或责骂孩子。这对于孩子来说非常痛苦，因为孩子并不明白自己遭受的痛苦是父母对挫折的忍耐力低。被迁怒的孩子会责备自己，认为自己真的很糟糕。有的父母无法给予孩子身体上的亲近感，因为他们不知道怎么做，或者因为尴尬而无法亲吻和拥抱孩子。最为悲哀的是，有些父母至今仍然认为，和自己孩子身体上的亲近会导致孩子（尤其是会让男孩）变成胆小鬼。但实际上，这些关爱有益于儿童大脑的发育。

无情地被控制

研究表明，抑郁症患者在回顾自己童年早期的生活时，常常发现当时的自己很少被人关爱，有的甚至会被非常苛刻地对待。有些父母对待孩子的行为模式属于高要求型或者高控制型，这被称为“无情控制型养育”（affectionless-control parenting）。这是因为，大多数孩子并

不知道自己的父母是有缺陷的成年人，而是倾向于认为父母之所以这样对待他们，出现这样的反应是因为他们自己犯了错或做了某些事。如果父母对孩子非常苛刻，孩子常常会延续这个传统，以同样的方式对待自己。不过，通过对这些事情的理解、领悟，并努力克服，人们可以改变这些习惯，学会对自己心怀同情。

不可预测

抑郁症患者的父母的行为模式具有不可预测性。这些父母有时对孩子和善又关爱，有时却不负责任，对孩子的需要视而不见，对孩子的痛苦不管不顾；有时还非常有攻击性，说一些伤人的话，甚至虐待孩子。这导致孩子的自我保护系统很难分清什么时候是安全的，什么时候不是。因为父母有时能提供舒适的照料，但有时又是一个巨大的威胁因素。

现在，人们已经知道，这种反差会增加大脑处理人际关系的难度。有些人发现很难厘清对父母的爱和恐惧，甚至是恨意。而且，由于孩子（以及长大后的成年人）仍然想得到父母的爱，他们很可能会对自己、对父母的愤怒产生消极的看法，甚至否认这些愤怒的感觉。

无法信赖

无法信赖的父母也会给儿童的情绪发展带来问题。这些父母言行不一，他们嘴上常说爱孩子，但行为表现却并不总是如此。就拿凯来说吧，她的母亲非常关心她的职业发展和婚姻问题，可她的母亲并没有真的注意到凯在青春期前的情绪变化。当时，凯被邻居虐待、在学校被人欺凌，但她觉得不能告诉母亲这些事。虽然母亲总是说“我们的家充满爱”，但她感到母亲其实和她并不亲密。如果孩子觉得无法从父母那儿得到保护或支持，感觉不到父母和自己的情感联结，他们就会

一直渴望和追求亲密感。但是，实际上，那些在他们预判中看似友好的人，往往对他们并没有真正深厚的情感。

孩子变成父母的拯救者

有些孩子从小就承担了很多家庭责任，比如父母双方都在工作，或者是单亲家庭，他们就不得不帮忙照料弟弟妹妹。渐渐地，他们认为自己需要达到某些目标，以帮助或拯救家庭。他们对自己的期望过高，主动承担了过多的责任，最终导致他们产生不堪重负的感觉，也害怕无法实现自己设定的期望——变得非常完美（见第二十一章），他们会有无望的失败感和内在的崩溃感。

以上是抑郁者童年早期生活中，可能经历的与抑郁有关的事情，但还有很多其他的情况。问题的关键是，归属感和安全感源于人们知道自己可以寻求他人的帮助，可以依靠他人。[6]而我们从早期人际关系中形成的关于世界是安全还是危险的判断，会影响威胁-保护系统和安抚系统之间的平衡（见第二章）。

人际关系和社会需求

人际关系中缺乏积极体验（例如，爱、喜欢、支持和关心等）是令人沮丧的。原因之一在于，大脑需要一定水平的积极感受，以维持脑内情绪化学物质和压力处于合理的水平。总的来说，人们普遍会在某些情况下更快乐，而在另一些情况下不快乐（见表5.2）。

表5.2　快乐和不快乐的情境

快乐的情境	不快乐的情境
被爱，被需要	不被爱和不被需要
与他人亲近	被抛弃
被接纳，有归属感	不被接纳，被排斥
有朋友	没有朋友
被接纳为团体中的一员	局外人，被团体排斥
对其他人有价值	对他人没什么价值
被欣赏	被轻视
感觉自己有吸引力	感觉自己没有吸引力
有地位，被尊重	失去地位或不被尊重

表格左栏列出的是让人“感觉良好”的事情，它们与低水平的应激激素有关，会促进脑内积极情绪化学物质的释放。而表格右栏所列出的事情与压力有关，会导致脑内积极情绪的化学物质减少。这是因为大脑想要这些让人“感觉良好”的事物。于是，那些能够实现这些想法的人，在“社会上是成功的”。

在进化意义上，他们比那些没有实现的人做得更好——生存能力更好，有更多的后代。在生物学意义上，我们倾向于实现左栏中所列的事项，并尽量避免右栏中的情况。在社会上获得成功的欲望扎根于我们的情绪之中。我们越相信自己应该得到右栏中的东西，我们就会变得越不安和不快乐。

与人际关系有关的核心信念

前面谈到我们会发展出针对自己的核心信念：“在我心里，我是这样的或那样的。”鉴于人际关系会给情绪、情感带来很大的影响，我们对人际关系的认知，对如何建立、维持和结束人际关系也非常重要。抑郁症患者对自己获得支持、帮助、爱和赞赏的能力常常有非常消极的看法。这些信念可能包括：

认为自己是他人的负担

· 没有人关心我。

· 我的需要让人厌烦。

· 需要别人的爱和安慰是可悲的。

· 有需要的人是懦弱的。

· 有需要的人是贪婪的。

· 我要得太多，没人能受得了。

这些信念让我们更难靠近他人。你能想象到，它们还会增加人际交往的压力，导致我们更难与他人建立积极的人际关系。与朋友谈论这些感受可能会对你有所帮助，因为这么做，我们便可以尝试“带着”自己的需要与他人接触。实际上，了解并能表达自己的需要对心理健康非常重要，尤其是当我们成功地获得了别人支持的时候。

当然，我们也有关于他人的信念。这种信念包含两个普遍的担忧：他人拒绝或无法照料我们，以及我们有权获得关心，但他人做得不够好。这些信念可能如下：

认为他人不可靠或会生气

· 他们太忙了，没时间理我。

· 他们没有能力照顾我。

· 他们不理解我。

· 他们希望我没有这么多需求。

· 他们自身难保。

剥削和不信任

我们天生就对欺骗很敏感，因为被骗很危险。想想看，对人类来说，被欺骗引起的愤怒是多么普遍！发现爱人对自己不忠、朋友让自己失望，或者没有恪守重要的诺言——这些都会引起强烈的消极感受，让人心情低落。

然而，抑郁的时候，欺骗无处不在。在自我保护机制之下，大脑会草率地得出这样的结论。简大病初愈后重回工作岗位，同事问她情况怎么样。她心里想："他们打听这些只是为了让他们自己开心，根本不是因为真的关心我。"事实上，简认为同事想欺骗她。在抑郁状态下，我们会越发敏感，更容易怀疑他人对自己的友好是假装的，是在欺骗自己。

而且，不管是什么原因被他人婉拒和忽视，都会让我们闻到欺骗的味道。这是因为在抑郁状态下，人们会寻找各种社会威胁的线索，而固有的基本信念让我们无法摆脱这些恐惧。

有关被利用的信念

· 人们实际上只关心自己。

· 如果人们对我很好，那是因为他们想从我这里得到回报。

· 人们表现友善，只是为了让他们看起来像个好人。

· 人们会利用我，直到我对他们而言毫无价值。

· 一旦别人知道我的弱点，就会利用我。

社会地位

正如我们在前一章中所讲到的，某些抑郁问题也与自己的社会地位有关。我们与他人相比，是不分伯仲还是技高一筹？是输家还是赢家？是拥有影响他人的"力量"，还是觉得自己总被他人所左右？近期

研究发现，抑郁症患者常常觉得他人比自己更有权利。下面是与社会地位有关的基本信念。

与自卑和失败有关的信念

· 与其他人相比，我不够好、能力不足、没有用、没有价值。

· 我对得到自己想要的东西缺乏信心。

· 我必须成就一番事业，帮助别人或证明自己，这样生活才有价值。

自卑常常表现为羞耻感和无能感。

玛丽的男朋友爱上了别人，原本这并不会给她带来很大的痛苦（她原本就不看好这段感情，犹豫着要不要结束它），但她纠结于“地位问题”：“她哪里比我好？我做爱技巧不够好？我没有自己认为的那样有吸引力？”正是这些“为什么”自己会输给另一个女人的想法，让她更为抑郁。

约翰在一个重要的商业谈判中失利了。当时，他正处于抑郁状态，他想：“我没能充分阐述我的观点，我实在太无能了。在关键时刻，我永远都赢不了。”通常，他并不是这样在意失败，他的座右铭是：“失之东隅，收之桑榆 。”当他从抑郁状态下走出来之后，他也这么认为。但是，当他在抑郁状态下时，失败引发的失望和压力会让他立即得出自己无能的结论。当时，他的亲密关系也出了问题，这使他的应激激素一直处于比较高的水平，大脑也因此更容易产生失败感和无能感。

性格的多面性和内在冲突

我们的性格是多面的，不是吗？我们会说这样的话：“我有些想做这件事，但又有些不想做。”问题是，性格的不同面之间可能会相互矛盾。其实，有内在冲突非常自然，也很普遍。不过，就维持心智的平衡性而言，相比于性格中常常被表达的部分，有时候我们也同样需要重视那些被遗忘的部分。就拿萨莉来说吧，你觉得她可能是在回避什么？或许是愤怒、不自信？

在听到她的故事时，我们可能会对萨莉妈妈对她说的那些话感到愤怒，她尽力避免愤怒是因为她害怕它。因为希望被人爱，所以她害怕自己的愤怒会引起冲突，导致别人排斥她。在生活中，我们可能会通过维护自己以避免内疚或羞耻。

实际上，大脑进化得可以同时出现相互矛盾的情绪。例如，如果有人批评你，你可能会感到愤怒和焦虑，但你无法同时表达这两者。如果要对老板表达愤怒，你可能就会感到焦虑，或者你可能对自己过于焦虑而感到愤怒。有时候，我们忍气吞声，但事后一个人再想起这件事时，可能会质问自己：“当时，我为什么没有说点儿什么？”

在阅读本书时，请记住这一点，大脑有时候对事情的看法自相矛盾：“应该还是不应该？”研究表明，这些纠结给人们带来了很大的压力，久而久之导致了抑郁。

社会环境

我们还需要认识到社会环境对我们的信念、自我感觉、行为和情绪所造成的重要影响。例如：

· 贫困显然与抑郁有关。

· 有些地方的女性不戴面纱不能外出，而有些地方的女性想穿什么就穿什么，不管是滑雪服还是比基尼。

· 有些人从小就相信上帝，认为罪大恶极之人会下地狱，而有些人则认为这不过是虐待狂的胡言乱语。

· 有些地方的儿童很难活到五岁，而有些地方婴儿的死亡率相对较低。

· 有些城区犯罪事件高发，毒品问题、恐吓事件、污染和贫困问题屡见不鲜，但在绿树成荫的郊区这些情况非常少见。

· 有些人被父母宠爱，快乐地成长，而有些人的父母则有暴力倾向，会虐待孩子或酗酒。

很多作家和评论家担心，我们正在创造一个不利于心理健康的社会环境——西方资本主义社会与日俱增的自私意识和我们的娱乐活动让情况变得更为严峻。因为担心被起诉，教师不敢拥抱沮丧的孩子；学校里无穷无尽的考试让孩子之间充满了竞争，整天想着老师的评价和考试成绩；为了解决越来越少的观众这一问题，电视台制作了一些淘汰和羞辱人的节目（如用《智者为王》《学徒》）等节目来提高收视率；肥皂剧里充斥着自私自利、容易失控、心地恶毒的角色……身边的归属感、对他人的接纳和包容正逐渐消解。

社会环境的这些变化必然会影响到大脑和情绪。毫无疑问，这样的社会环境是压力和抑郁滋生的源头。在急于追逐财富的过程中，人们忽视了建设有利于心理健康的社会环境。

生活事件和抑郁

抑郁症患者的困境往往由内部问题（思维方式、负面情绪）与外部压力交织而成。正如经济上的困窘容易引发冲突，贫困也与抑郁紧密相连。社会研究人员乔治·布朗（George Brown）和特里尔·哈里斯（Tirrel Harris）发现，有些事情（易感因素和长期慢性压力，如低自尊、低社会支持，以及照顾婴幼儿）会导致我们对抑郁易感，有些

事情会把我们推向抑郁（诱发事件，如一个足以压垮我们的重大事件）。[7]同时，他们发现对女性而言，外部的社会因素既能诱发抑郁，也能帮助她们从中恢复。

社会角色

社会心理学家发现，我们的自尊水平和压力很大程度上取决于自己所承担的社会角色，比如父亲、母亲、工人、老板、情人、学生、配偶等。心理学家罗娜·钱皮恩（Lorna Champion）和米克·鲍尔（Mick Power）[8]指出，我们所承担的社会角色赋予我们一定的自尊感和社会地位。不幸的是，尽管照料孩子是人生中最为重要，也是最需要情感投入的事情，但如今家庭主妇、全职太太这些角色并没有多少社会地位。

年轻人之所以会陷入抑郁状态，主要是因为他们缺乏明确的社会角色。这种情况在他们缺乏足够的工作机会，并且感到自己在社会上无立足之地时尤为明显。感到自己有服务他人的价值，并因此得到欣赏和尊重，是获得自尊和社会地位的重要途径。

工作也能够让人感到可以掌控自己的生活，它会让人对未来有所计划，还能提供与他人交流的机会。没有工作会让人觉得自己不被社会需要、被剥夺了社会身份，生活也没有了目标，还可能会感到与社会隔绝。在我看来，越来越多的人（尤其是年轻人）感到不幸福，是因为社会没有为他们提供足够重要的社会角色身份，使他们有参与感，可以为之奉献，并感到自己被需要和有价值。

不过，有时候，如果我们对某个角色投入非常多，却失败了，自我就可能随之崩塌。让我们来看看凯丝的故事。她一直想结婚，但从未遇到合适的人。她献身于护理事业，工作成了她生活的全部。然而在54岁时，她不幸身患重病，不得不提前退休。工作曾让她感到生命

的意义，失去它的痛苦让她陷入了抑郁。她逐渐与朋友失去联系，尤其是那些仍在工作的朋友。

脱离社会

现代西方社会的有些生活方式相当孤独，但从进化史来看，人类长期生活在紧密相连的社群里。在社群里，孩子们不会被关在狭小的房间，而是在开放的空间活动，由社群里的朋友和亲戚共同照看。因此，年轻的母亲和老年人并不会脱离社群生活，而现在却恰恰相反。现代社会这种不寻常的社会模式和生活方式，是抑郁症高发的原因之一。

抑郁可能源于实际的经济困难，也可能因为某些生活事件诱发了抑郁。首先要停止责备自己没有能力，你才更有可能思考如何改变现状。另外，值得注意的是，照料孩子未必会让你感到快乐。相反，有证据表明，孩子的出生会导致夫妻生活质量下降。当然，这并不是说孩子不能给我们带来快乐，而是说，有些父母在孩子“离巢”之后，会因为失去了养育者的角色而变得抑郁。

为什么女性抑郁风险更高?

人们发现，女性患抑郁症的风险是男性的两到三倍，有多种理论对此做出了解释。

生物学视角

生物学理论认为，男女生殖系统上的差异（如某种激素水平的差异）导致女性的抑郁风险更高。近期研究表明，男性与女性的大脑在

处理情感信息时略有不同，但尚不知这种差异是否会提高女性抑郁的可能性。

心理学视角

心理学视角认为，两性在成长过程中，“社会化”的差异导致女性更容易抑郁。女性更多地被培养为顺从的照顾者，并且相对于男性而言，女性较少地被鼓励有主见或竞争意识。因此，性虐待在女性中的发生率高于男性。

另外，两性认识和应对生活压力事件的方式也有所不同。例如，女性更倾向于关注情感因素，也更容易自责。女性更了解，也更能表达悲伤和不幸，因此更容易出现由孤独引发的抑郁。女性可能更容易关注自己的不幸，这可能是因为她们更容易被孤立。

社会学视角

这一理论认为，两性之间抑郁症发生率的不同是由社会机会和性别角色差异所致。女性在社会和家庭中的地位相对较低，有的女性被迫待在家中，服从于男性，甚至被虐待。婚姻并不总是对女性有利，尤其是当它约束女性，导致她们不得不从属于男性，因而缺乏其他经济社会机会，难以参与家庭之外的有意义的社会角色时。而且，每天都要独自照料孩子也会导致心情抑郁。

我个人认为，两性以及不同社会群体患抑郁症概率的差异，是以上几种因素共同作用的结果，但更多的是由于社会因素。

本章总结

因此，抑郁并非由单一原因引起。尽管有些人有基因易感性，但主要还是取决于进化、我们的成长经历与社会生活对大脑的影响。抑郁状态有一些典型特征，例如，情绪系统之间的平衡被打破，更加倾向于处理威胁因素（导致愤怒、焦虑、悲观的想法增多），积极感受减少（缺乏动力、亲密感和希望）。如果我们利用本书接下来将要介绍的方法对这些情况加以处理，就有可能为抑郁状态下的大脑转换一种新的模式。

本章要点

· 抑郁与聚焦于威胁和丧失的消极思维增多，以及积极思维和积极行为的减少有关。

· 许多使我们在生活中感觉良好的事情与人际关系质量有关，人们在抑郁时，常常会觉得自己的某些人际关系（比如与父母、朋友、同事或上级的关系）毫无益处——过于疏远或觉得对方过于苛刻。

· 童年时期形成的一些负面信念、想法、观点和记忆（如不值得被爱或失败），会导致抑郁的易感性。

· 在遇到危险或者面临丧失时，这些基本信念会被激活，导致我们倾向于用消极信念解释所遇到的负面事件。例如：“这段关系之所以破裂都是因为我，因为我不讨人喜欢。”

· 许多让我们感到抑郁的事往往与自己的内部冲突、与他人的外部冲突有关，这些冲突会导致不知道自己该怎么想、怎么说和怎么做。我们感到自己被困住了，无法判断得失，无法前进。

· 我们的社会角色往往赋予我们自尊感，缺乏能给自己带来价值感的社会角色会导致抑郁。

·社会环境既能为我们追求社会价值和社会角色提供诸多帮助，又能成为我们的绊脚石。

·抑郁并不代表你很脆弱或能力不足，尽管你可能就是这么想的。抑郁意味着我们承受了过多的压力，已经筋疲力尽，备感挫折。抑郁是大脑的一种状态和模式。

注释

1. Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York:Intemational Universities Press.

Leahy, R. L and Holland, S.J. (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press.

2. Perry, B.D., Pollard, R.A., Blakley, T.L., Baker, W.L. and Vigilante, D. (1995).Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and 'use-dependent' development of the brain: How 'states' become 'traits'.*Infant Mental Health Journal* 16, 271-291.

3. Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters.How Affection Shapes a Baby's Brain*. London:Routledge. Cozolino, L. (2007).*The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain*.New York: Norton.

4. Caspi, A. and Moffitt, T.E. (2006). Gene-environment interactions in psychiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7, 583-590.

5. 现在有很多著作讨论了儿童时期的性虐待，因为很不幸，这种情况在抑郁者中很普遍。本书对此没有深入介绍，如果你想了解更多内容，可以阅读：

Ainscough, C. and Toon, K. (2000). *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse.* London: Sheldon Press.

我们也知道，各种形式的虐待（不只是性虐待），比如情感忽视和伤害，也会导致人们易感抑郁。相关内容可以参考：

Bifulco, A. and Moran, P. (1998). *Wednesday's Child: Research into Women's Experiences of Neglect and Abuse in Childhood, and Adult Depression.* London: Routledge.

近期相关研究可参考：

Teicher, M.H., Samson, J.A., Polcari, A. and McGreenery, C.E. (2006). Sticks and stones and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment. *American Journal of Psychiatry*, 163, 993-1000.

6. 大量可靠的证据表明，养育模式会对人的成长带来影响。依恋领域的心理学家开创了这个领域的研究，该领域的著名研究人员对这个领域研究的精彩回顾，可见：Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.* New York: Guilford.

7. Brown, G.W. and Harris, T.O. (1978). *The Social Origins of Depression.* London:Tavistock.

Brown, G.W., Harris, T.O. and Hepworth, C. (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: A patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine* 25, 7-21.

8. Champion, L. and Power, M. (1995). Social and cognitive approaches to depression:Towards a new synthesis. *British Journal of Clinical Psychology* 34, 485-503.

第六章　思维方式和抑郁感受的关系

本章将探讨思维和感受之间的相互作用，以及两者如何携手把我们推进了抑郁状态。认知行为治疗师认为，在感受和想法浮现时，我们同时也在决定它们的意义。我们对事情的赋意深深地影响着幸福感。通过区分事件、事件引发的感受和我们赋予事件的意义可以帮助我们理解这一点。让我们来看看下面这个表格。

事件	意义	后果
触发事件	信念和核心思想 解析	情绪 行为
		生理反应

假如你有一位好友答应晚上11点给你打电话，并要求你等他电话。时间一分一秒地过去了，但他一直没给你打电话。结果会怎样——你会有什么感受？你可能会有很多感受：焦虑、愤怒、悲伤，或者感到解脱。如果你说这取决于如何想象对方没有打电话的原因，那么你说得完全正确。是的，这是关键。我们可以再次使用三列表来分析。

事件	含义	后果
没有打电话	他可能出事了，可能出车祸了。	焦虑
	他去参加聚会，忘了我。	愤怒
	他不在乎这件事，所以忘记了。	悲伤
	他明天会给我打电话，我现在可以去睡觉了。	平静、放松

自动化思维和感受

在上述例子中，如果出现愤怒、焦虑、悲伤这些消极情绪，就说明朋友没有如约给你打电话这件事被你视为某种威胁。大脑迅速得出结论（如“朋友出了意外”）的这种情况被称为“自动化思维”（automatic thought）或“自动化反应”（automatic reaction）。实际上，除非你有证据，否则你并不知道发生了什么，也不知道朋友为何没有打电话。因此，此时你的“结论”只是猜想或假设。

但是，你还是会感到焦虑或担心。顾名思义，自动化思维是指大脑里自动出现的解释或想法，它们“砰”的一下就蹦了出来。自动化思维是即时的、可意识到的、无须努力就会出现的、貌似合理的想法。它们通常不是反思性推理的结果，往往跟随感受突然出现。[1]

让我们再用朋友没有打电话这个例子来考虑一下“愤怒”的情况。首先要注意的是，你可能并不会总是用语言来具体描述，比如像这样：“哦，我想我朋友一定是去参加什么聚会了，因此忘记给我打电话了，最后让我空等一场。”更有可能的是，这些念头只是在你脑海里一闪而过。如果你的第一感受是愤怒，你会如何回答下面这些问题：朋友玩得开心吗？朋友和别人聊天了吗？那儿有没有人演奏音乐？是古典音乐还是摇滚？我相信你能毫不费力地回答这些问题。

有时，我们很难捕捉自动化思维，因为它们出现得太快，或者我们未能充分地意识到它们。如果我没有针对那个聚会提问，这些想法可能并不会真的被注意到，或者只是部分地被意识到，但当把你的注意力吸引过来，你就能意识到它们的确存在。因此，当感到情绪变化时，我们必须注意自己头脑里究竟在想些什么。

自动化思维在想象、白日梦和幻想中很常见。在上面的例子里，我们在脑海中构建了朋友在某处玩乐（比如聚会）的场景，想象他过得很愉快，喝着酒开怀大笑。自动化思维和幻想可能会引起内心的辩论。假如你在等他电话的时候，已经认定对方在外面玩得正开心，或许你会在脑海中演练，等下次他打电话来时要怎么对付他。你可能会

在内心演练一些事实上你知道自己根本不会做的事——因为你害怕被拒绝、被讨厌，或是怕被良心谴责。

有时，我们无法充分地意识到自己正在大脑中构建某种场景。例如，时间到了，但手机没响，你能感到自己很难过或者很生气了，但对自己思维过程的把握可能是模糊的。似乎大脑里有一个“内在的导演”，提供各种各样的素材，不断上演一幕幕内心戏。因此，我们需要通过训练，提高识别自动化思维的能力，让自己能比较容易地识别和改变它们。这需要运用积极想象。也就是说，允许自己调整想法，以便于更轻松地检验和处理自动化思维。

这里留给你两个问题。如果你总是执着于这些想法，不断地上演一幕幕内心戏，会激活大脑的什么系统？这对你有帮助吗？

思维的联动性

从前面的例子中，你可以发现一个重要的现象——一个想法会引出另一个想法。人类的思维非常具有创造性，我们常常不满足于只有一两个想法。尤其当我们开始陷入抑郁的旋涡时，我们的想法往往会引发灾难，因为在那种情况下，我们的威胁系统控制着“方向盘”。让我们来看看对朋友没有打电话来的想象，怎样一步一步让你陷入抑郁的旋涡。你的思维过程可能是这样的：

> 他没有打电话来，
>
> 因为他忘了我。
>
> 可能是因为他有更有意思的事情做。
>
> 如果他在乎我，他会给我打电话。
>
> 所以，他不在乎我。

我不可能找到一个关心我的人。

我到底有什么问题?

或许我就是太无聊、太没有吸引力了。

我永远都不会有一段美好又稳定的亲密关系。

最后，我总是会被抛弃。

我的生活完全没有意义，我感到很空虚。

整个过程非常快，以至于我们几乎无法意识到。朋友没有打电话来不但让我们感到失望，感到有点儿生气，而且会让我们想到自己这个人很无聊，没有人在乎，会被其他人抛弃或利用，最终导致我们更抑郁。当大脑进入抑郁状态时，上述思维的快速联动过程常常发生。其原因之一在于大脑的威胁-保护系统极为敏感，总是“假设最坏的情况”，并秉持“安全第一”的态度——尽管我们的理性思维和安抚系统努力运转（很快，我们将谈到它是怎么运转、想让我们平静下来的）。

有时，身体内部的感受会产生负性思维。例如，惊恐发作的人在焦虑时感到心率上升，于是出现这样的想法：“我的心脏肯定出问题了，才会跳得这样快！”于是，他们开始留意自己的心率变化。由于认为自己心脏有毛病，他们会变得更为焦虑。当然，这会导致他们心率进一步上升。其实，心脏就像一个水泵，根据身体需要，有时候跳得快，有时候跳得慢，但把心率加快当作心脏病发作信号的想法，引发了更为强烈的焦虑情绪（图6.1）。

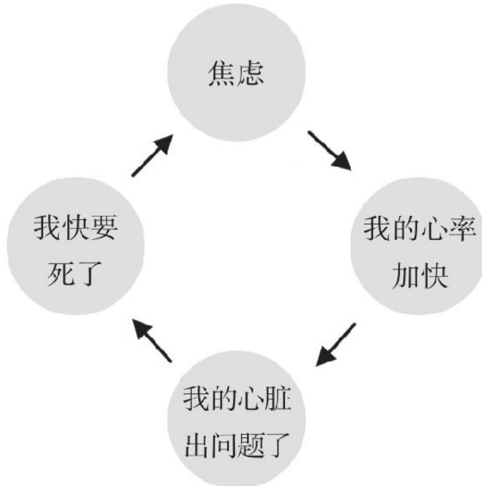


图6.1　思维和感受的相互影响

因此，我们可以看到，不管是对自己、对他人，还是对未来的负性思维，都会增加抑郁风险，而这些负性思维会被外在事件、内在感受、对身体的关注和过去的行为所引发。

恶性循环和情绪放大器

通常，这些想法会互相验证。例如，抑郁的时候，我们经常不太想做事。一旦没有完成什么事，我们就可能会告诉自己“你真没用”“没人喜欢你”，或者“你真是太失败了”，而这些话会让我们更加抑郁。也就是说，我们因为抑郁而变得更抑郁（图6.2）。

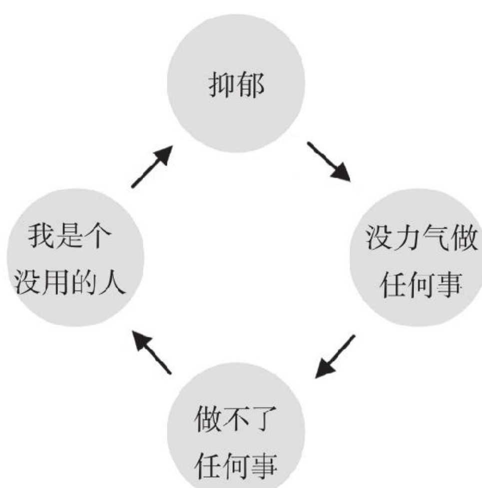


图6.2　思维和行为的相互作用

或许你已经发现了，一旦陷入这种恶性循环，除非采取点儿措施打破它，否则很难挣脱出来。我们可以将这些思维称为“情绪放大器”，因为随着它不断的循环，情绪的强度变得越来越大。而恶性循环很难从内部突破，因此你需要打造一个“情绪消声器”来打破它。或许你还发现，上述恶性循环中有很多你可以尝试突破的关键环节。比如，你可以“谨慎地”接受自己的抑郁，将之视为你当前的一种心理状态（见第七章），同时认定它不是你的错，并善待自己。你可以试着多做一点点事，并为自己在抑郁状态下还能做到这些而称赞自己（见第十二章）。要知道，称赞会激活你的积极情绪系统，因此你可以学会鼓励自己努力的过程，而不是仅仅关注结果。想想看，如果你的朋友与你处境相同，你会对他说些什么，你需要对自己说同样的话（见第九章）。

如果你抑郁了，这些建议很可能完全无法打动你。你可能对它们不抱什么期望——毕竟你现在情绪低落。这种状态下，人们更容易固执己见。想一想，你认为自己无能、不讨人喜欢，是不是与疲劳所带来的沮丧和愤怒感有关，而你将产生这些感受的原因指向了自己？或者你是否害怕看到自己比想象中要好？记住这些想法，稍后我们会再次谈及。

针对感受的想法

虽然与恐惧有关的想法通常由外界状况和事件引起，但也并不总是如此。特定的情绪可以让我们产生特定类型的想法，也就是说，在不同的情绪状态下（抑郁、焦虑、愤怒或快乐），想法也不一样。有时，内在感受被没有充分意识到的事情触发[2]，于是出现愤怒、被困住等内在感受。而同样重要的是，我们继而又对这些感受产生看法。比

如：你可能认为愤怒不好；你可能因为对别人有性幻想而万分羞愧，因为你告诉自己对他人有性幻想是种罪恶；你还可能对某些事感到焦虑，并因为这些焦虑而认为自己太愚蠢或太脆弱。早上，你疲惫地醒来，心里想:“哦，天哪！又是狗血的一天！怎么才能熬过去？”

抑郁时，我们对自己内在的感受有各种各样的看法。比如，相信自己出现了别人不会有的感受，这些感受往往与恐惧、回避、性或攻击性有关的幻想有关。并且，感到没法和别人谈论这些，因为别人会认为自己是怪胎。[3]但实际上，这些幻想已经存在了数百万年。有些人把恐惧、失败、性欲或攻击性写成书，还赚了很多钱！这些幻想可能有些可怕，但并非不正常。人们有时认为自己会被自己的感受打垮，有时候感受的确非常强烈，但我们需要学会忍受它们，而不是付诸行动。

《绿巨人》这样的电影之所以能吸引我们，是因为我们都感受过让自己害怕的极度愤怒。有时，抑郁者觉得自己会被痛苦、泪水和悲伤压垮，因此想避免任何感受。有些抑郁者会与自己心爱的人发生冲突，而他们认为这说明自己的人际关系出了问题。他们秉持这样的信念：如果你爱一个人，你永远都不应该对对方生气，也不能有想离开的念头。

所以，并不只是外界发生的事情会让我们担忧、难过，那些认为自己不够好的内在想法和感受也会让我们痛苦。因此，重要的是学会如何处理自己的想法，并意识到它们大部分源自进化对大脑的塑造。你之所以有焦虑、愤怒和悲伤的能力，是因为进化赋予大脑这些能力。因此，你能通过阅读小说感受它们，能在电影中欣赏它们的表演。我们必须学会处理强烈的感受，理解它们的含义，了解它们之间的关联，而不是责备自己有这些感受。

所以你看，感受引发了感受。我们因为抑郁而焦虑，因为焦虑而抑郁和愤怒，因为愤怒而焦虑——就这样转啊转，陷入了情绪的死胡

同。

想法和行为

我们也可能对自己做过的事或者未能做成的事有负面想法。比如，由于焦虑而没有参加聚会或其他一些你被邀请出席的场合，你从而认为自己表现糟糕，让其他人失望，进而深感内疚。比如说科林，由于有社交焦虑，没有参加一个朋友的送别晚会。然后，他出现了这些念头：

· 我本应该去的。

· 我让朋友失望了。

· 他可能会对我生气，以后会对我没兴趣。

· 别人会怀疑我是不是有什么问题。

· 我又失去了一次好机会。

· 我真是没有什么社交能力。

· 我真可悲，居然为此焦虑。

这种想法越多，他就越焦虑和沮丧。

在回顾自己的生活时，理查德总想着那些让他感觉不好的事情。这当然会让他一直抑郁，也导致他没办法行动起来解决问题。他发现在自己不抑郁的时候，能感到生活是丰富多彩的，就像其他所有人那样——做过正确的决定，也犯过错。人们非常容易陷入懊恼之中——“要是我这样……要是我那样……”，承认并面对现实，或许会感到悲伤，但不再为之遗憾，这对我们更有帮助。我们无法改变过去的任何一秒，但未来尚未被决定。

有些错误的决定可能会造成重大的影响：醉酒后跟自己不爱的人发生了性关系；进入一段感情，或者结束一段关系，接着为之后悔；等等。不过，正如我们将在本书后面看到的，重要的是学会善待自己，综合考虑生活中那些让自己不舒服或者感到失望的事情。

实际上，很少有人一辈子不犯错，也很少有人一辈子没有任何遗憾。关键是我们如何思考和处理这些事情，是从中获得经验，还是迷失在抑郁之中。抑郁的人往往并不只是对自己的行为感到不开心，而且倾向于对自己总是有负面评价。我们将在第十三章的自我施虐部分和第十七章的羞耻部分讨论这些内容。

写下你的想法

在附录一中有一个表格，你可以参考朋友忘记打电话的例子，写下自己的自动化思维。现在，请翻到附录看一下，表格中的第一栏列出了各种可能引发负性思维，并导致各种负面评价和结论的事情。你可以在其中写下各种被人批评、事与愿违（就像没有如约接到朋友的电话）的情况。例如，我们对自己的感受（如，我是个坏人，因为我心有愤怒，或者对伴侣之外的人有性幻想是错误的）、行为（我不应该那样做，或者我是个失去控制力的烂人）和身体（一旦我的心率加快就意味着我的心脏有毛病了，我可能会死）做出的负面评价。接下来，你可以完成另两栏，也就是写下“触发事件”的核心观念及其后果。

关键是选择你重视的内容，并写下你的想法。如果你养成记录的习惯，就能更好地识别它们。写下想法能让你更清晰地看到它们，以避免它们从混乱的思绪中溜走。留意自己心情和感觉的变化，不失为良好的开端。试着回忆你在心绪黯然时，在心头涌动令你讨厌的感受时，脑海中翻腾着你不想要的念头时，可能发生了什么事情。比如，有人批评你了？有些事和你期望的不一样？你没做自己认为应该做的

事？接下来，写下与这些情况有关的想法。有时候，你可能无法分辨具体是什么事情，那么只写下与这些感受有关的想法即可。

现在，暂时停下阅读。看看你能否回忆起最近让自己感到难过的一个时刻，并试着找出与这些感受有关的想法和你的诠释。多找几件最近你记得的事情练习一下。渐渐地，你会掌握窍门，会注意到在有让你不愉快的事情发生时，这些感受伴随着一系列与你自身、他人、外界或你的未来有关的想法。

你正在学习这样的技能：即便自己出现了各种各样的想法，仍然能从旁观者的角度观察和理解它们，并冷静地把它们记录下来。久而久之，你就能在这些想法一出现时立即发现它们。你甚至能对它们做出判断：“尽管有这些想法是可以理解的，但它们可能过于受我现在情绪的影响，所以我得冷静点儿，给自己一些时间。”“反复琢磨这些念头实在无益，我得解决问题。”

另一个行之有效的方法是，一旦你留意到自己感受的变化，或者发现自己出现焦虑、抑郁或悲伤之类的感受，就问自己：“如果我的感受可以说话，它们想对我说什么？”

你可能已经注意到了，表格的第四栏可以写下用以替代自动化思维的新想法。通过阅读本书，你将能更准确地识别有哪些想法飘过你的思绪，并能留意到导致抑郁的恶性循环（和情绪放大器）。你也能摆脱让你不安的想法，而不是被“安全第一，以免后悔”和“做最坏打算”的念头驱使着逃跑。不过，这些都需要时间练习。我们将在后面的章节中讨论：如何在痛苦时（而不是残酷、可怕或危急时刻）冷静下来，学会找到变通的方案，并试着用温和的语调安抚自己。不过，第一步是学会理解我们的感受和情绪，它们来自我们对自己和世界的看法，而这些看法又会产生新的感受和情绪。

如何识别自己的想法

有时，人们很难弄清楚自己的自我保护系统在害怕什么。对此，解决方法之一是问自己一些问题。比如，假设你努力做某件事，但进展不顺利。你深感失望，心情惆怅。这时，你可以问自己：

问题	可能的害怕和威胁
我认为这件事情会有什么影响？	我无法实现我的目标。
我从中得出了什么结论？	我想做的事情都做不成。
你也可以问问自己，你觉得别人会怎么看你，会有什么反应：	
我觉得别人会怎么看待我的失败？	他们会认为我这人什么事都做不了——拒绝。
另一组问题是对自己的评价。问自己：	
这件事对我而言意味着什么？	如果我失败了，那就意味着我的能力不足。
我认为这件事对我的未来有何影响？	我永远都会这样，什么事也做不好。

总体而言，你可以问自己下列三类问题。

1.你认为他人会如何评价你？他们以后将如何与你相处？这些问题的落脚点是外部世界和其他人。注意，此时你的关注点在你的外部——你在想着其他人，你需要做什么才能得到他们的喜爱。

2.你如何看待自己？这个问题的落脚点在内部世界——针对你自己。注意，此时你的注意力转向了内部世界——你对自己的感觉和看法。

3.你如何考虑这件事对你未来的影响？这个问题侧重于你的目标、你希望发生的事和可能的阻碍。

所以，如果以“自己想做的事情进展不顺”为例，我们可能会有一系列类似这样的想法：

外部聚焦思维

· 别人会认为我没什么能力。

· 他们会批评我。

· 他们会远离我、不会接纳我，甚至会排斥我。

内部聚焦思维

· 我不具备成功的条件——或许因为我的能力不够，我就不是“那块料”。

· 我将失去自信，并为之焦虑。

· 我感到抑郁（愤怒、不耐烦）——生活很痛苦。

预测性思维

· 我无法实现自己的目标。

· 我会陷入困境，无法前进。

· 生活会很悲惨，毫无意义。

如果这些看起来与你的想法很相似，就把它们视为源自抑郁心理状态的想法——所有人都这样。理解这一点，能帮助我们从中抽身而出，认识到这些是抑郁模式的思维。因此，一旦我们的情绪发生变化，这些想法就会随之而变。我并不是说你的思维“导致你有了不舒服的感受”，事实上，情况要比这更为复杂。但是，通过审视自己的想法，我们能够了解自己的心理活动。由此可见，失败带来的挫折感并非无足轻重，反而可能相当强烈（在这个例子中），它会使人衍生出一种无能感——一个我们不喜欢也不会有什么未来的自我！正是思维中的这些连锁反应导致了人们更加抑郁。

此时，我们的自我保护系统非常敏感，而连锁反应又很普遍。因此，我们很有必要采取一些措施加以处理。但这些想法并不那么明显，除非我们像上文那样进行自我提问，否则难以发现。事实上，花点儿时间考虑这些问题，也能让自己集中注意力。另外，通过询问某些问题，还可以了解自己对事物的看法。

基本信念与态度

你可能想问：这些消极感受和消极想法从何而来？一种答案是，它们因抑郁状态而生。不过，更为常见的答案是，自动化思维源于我们对自己、对他人乃至对生活的基本信念与态度，它们的存在早于抑郁。[4]这些基本信念包括：

· 如果人们犯了错，他们就是能力不足。

· 愤怒的人不讨人喜欢。

· 如果没有和谐、亲密的关系，你就永远不会快乐。

· 如果你和亲近的人争吵，他们就会不爱你了。

· 如果你的父母不爱你，或者对你很不好，说明你不讨人喜欢。

许多类似的基本的消极态度和消极信念导致人们得出消极的结论。就拿我自己来说吧，我英语很差，这让我形成了这样的消极信念："英语差就等于我很笨。"当我抑郁的时候，这个信念对我来说就像一个真理——我感到自己愚笨且没有能力。当我发现自己拼写出错时，或因英语太差而自责时，我的心情特别低落。直到后来，我发现这些信念（如我很笨）并不准确，因为我以为只有我会拼写出错而别人不会，而这正是基本信念的特点——我们常常无法意识到它们的存在。但对某些情境的情绪反应可以提醒我们，或许我们存在某些消极的基本信念，需要予以识别并加以改变。

让我们回过头再看看第二章的三个循环系统。为什么英语差，或者不那么聪明，对我来说很重要？因为它与其他的体验，比如被拒绝或被批评有关。正如我之前提到的，人类天生就希望得到其他人的认可（拍一拍头和微笑），因为被接纳意味着自己是安全的。一切都跟安全感有关！我们都害怕被批评、被羞辱、被排斥，担心不能实现自己的重要目标，而这些害怕和担心引发了问题。即便你超重，难以参

加任何活动，但如果你知道人们不会对你做出负面评价，而是接受你、仍然爱你、愿意帮助你，那你会感觉好很多。

如果我们表现不好，就会感到羞耻。而觉得自己在某种程度上跟别人不一样，会让我们有种孤独感——这正是我们所害怕的。这种不安全感是我们诸多消极思维和消极信念的基础，因此学会友好、富有同情心地对待自己非常重要，它能帮助我们平复被激活的威胁系统。

让我们再从头想一想。根据经验法则，在特定的时间点，脑海中浮现的威胁-保护系统的自动化思维会被情境或事件触发，它们通常包括基本的重视威胁因素的信念，其中也包括基本的生活态度。它们可能针对自我，也可能针对他人，还有些与生活目标有关。在第五章，我们介绍过萨莉的基本信念，现在让我们用表6.1更全面地回顾一下。

尽管这些想法和信念并不总是处于活跃状态，但它们很容易被触发。请记住，被触发的不仅有信念，还包括萨莉在习得这些信念时的情感记忆。比如，表达愤怒会导致被拒绝的想法，被拒绝的想法与被拒绝的感受和记忆紧密相连。信念和与之相伴的感受紧密交织在一起，形成牢不可破的固有体验。你看到了吗？萨莉的威胁系统和不安全感是困难的根源。她的信念如同警告，提醒她有些事情很可怕，就像在说“安全第一，以免后悔”。如果你假设其他人总是能看到你的不足，你当然就会尝试保护自己。

表6.1　内部聚焦信念

针对自己	针对他人	针对目标和未来
我让人讨厌。 我妨碍别人做他们喜欢的事。 我千万不能做任何可能会让他们离开的事。 我必须成为他人期望的样子。 表达愤怒，或者说出自己的需要，定会被拒绝。 我必须感恩。 如果我表达了不满，我就是个忘恩负义的坏人。	别人很容易就不高兴，然后变得吹毛求疵。 别人更有权势，能伤害我。 别人不想看到我。 别人不会容忍我的感受，也不会试着去理解它们。 别人或许会表面和善，但内心并非如此。 别人可能觉得我有某些缺点。	我没有信心过自己想要的生活。 我的未来取决于我如何与他人相处。

沉溺于自己的想法

当我们沉溺于某些事情时，大脑中会反复出现某个念头或某套信念，这种情况被称为“思维反刍”（rumination）。最为常见的情况是，如果注意力总是集中在某些想法上，你躺在床上就会一个劲儿地担心。这种情况与对某件事情做出立即反应，之后又改变主意，再重新思考判断并不一样。在思维反刍时，我们会花好几个小时反复琢磨细枝末节。抑郁不仅与自动化思维和对情境的及时反应有关，也与思维反刍、无法放下消极思维有关。我们需要识别并停止此类思维。

提醒自己回顾本书第二章的图2.1的那三个循环，并重温思维方式如何激活情绪系统。人们非常容易沉溺于某些想法，就像风不停地吹。但问题是，尽管风力强劲，但你可能航行在错误的方向上！想想看，不断地琢磨负面的东西对你的大脑有什么影响？再想想，当你不断地想着可怕的事情和可能的损失时，你会激活什么情绪系统？

我并不是在批评你。大脑的威胁-保护系统之所以会让你陷入负面情绪，是因为它想保护你免受伤害——这正是进化赋予它的使命。这

不是坏事，它也不是你的敌人，但我们需要意识到它带我们走错了方向。我们的目标是刺激积极情绪系统，使之为我们的幸福而努力。

我们希望威胁-保护系统平静下来，不要一直处于活跃状态。这就是为什么我们需要学会关爱自己、开阔视野去面对这些令人痛苦或愤怒的想法。练习（只是）观察自己的想法而不要与之交战，并有意识地转向富有同情心的想象和思维，这样的正念练习将有益于你，这些内容我们将在下一章介绍。在发现自己处于思维反刍状态时，我们需要努力用温暖和友善的声音来理解自己的痛苦。

现在，你可能已经知道自己容易对哪些事情想不开了，比如能力不足、不公平或不公正、报复、丧失，以及对未来悲观。事实上，每个人多多少少都有这些想法。你需要做的是，更多地了解自己的思维常常纠结于哪些“主题”。

如果你不容易觉察到思维反刍，你可以在房间各处都放上笔记本，以提醒自己随时留意自己的想法。或者你可以随身携带一个小物品，比如在口袋里装块石头，将之视为一个信号，这样每当你摸到它时，就要知道它是在提醒你检查自己的思维内容。如果你当时正在反复琢磨某件事情，这些信号就会提醒你摆脱这些想法。总之，尽可能地停止对消极思维的不断反刍，以及它们对你的精神灌溉。

本章要点

· 在遇到事情时，我们往往会对事情的意义有很多想法，这就是我们对它的解释，以及它们对我们个人的意义。

· 这些想法是自动化的，是突然从头脑中冒出来的。

· 一个自动化思维会引出另一个，使我们的思维陷入恶性循环，加重抑郁的感受。

· 我们不仅会对某种情境有消极思维，也会对自己的内部感受、幻想和过去的行为表现有消极的看法。

· 锚定我们的想法很不容易，但通过自我提问的方式，能使之更为清晰。

· 我们可能会反刍不愉快的感受和想法，导致心情持续低落，变得更为抑郁。

· 我们需要训练自己提高对自动化思维的觉察能力，弄清楚自己容易放不下的主题。

· 养成记录自己想法的习惯，有助于提高对自己思维的觉察能力。

· 有些消极的自动化思维源自我们内在消极的基本信念。除非意识到这些自动化思维，否则很难觉察到它们实际上在指导着我们生活的基本信念。

练习

练习 1

首先，随身携带一个记事本，画出三栏表格，分别写下触发事件、信念和关键想法以及感受。然后退一步，重新聚焦于有益的、富有同情心的思维和感受上。

· 写下你脑海里浮现的任何想法，哪怕它们看上去没什么意义。

· 一旦心情发生变化，就立即核查自己的想法，学会“抓住”它们。给自己时间和空间去思考它们。

练习2

通过询问自己以下问题，更深入地了解自己的想法：

· 你如何看待自己。

· 你认为别人眼中的你是怎样的。

· 你对事情后果的考虑，包括对你未来的影响。

练习3

参考附录一，制作你的思维监控表，让自己熟悉它们，并练习使用它们。当你能更为熟练地发现和捕捉自己的想法时，就可以去完成表中的第四栏——想出一些更富有同情心、更有益的想法替换之前的想法。我们将在之后的章节中详细探讨如何做到这一点，但你可能已经有一些点子了。比如，努力在头脑中想出一些富有同情心的观点。

· 请注意自己是否因为害怕而不敢尝试，不要总是想着“这没什么用”，不如告诉自己：“也许这没什么用，但试试的话，又有什么坏处呢？”

注释

1. 精神病学家亚伦·贝克（Aaron Beck）提出了这一观念：自动化思维源自我们的核心信念和态度，是抑郁症不好痊愈的重要因素。Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F.and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Wiley.英国政府的评估委员会（NICE）研究了抑郁不同疗法的效果，结果发现有足够的证据表明，认知行为疗法可以帮助很多抑郁者，但并不是所有抑郁者。贝克也赞同理解进化对大脑的影响，是理解抑郁症的关键。相关内容可见：

Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy:An International Quarterly*, 1, 5-38.

2. Haidt, J. (2001). Theemotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement. *Psychological Review*, 108, 814-834.

Baldwin, M.W. and Dandeneau, S.D. (2005). Understanding and modifying the relational schemas underlying insecurity. In Baldwin, M.W. (ed.) *Interpersonal Cognition* (pp.33-61).New York: Guilford.马克·鲍德温（Mark Baldwin）是面部表情对于情感影响研究领域的领军人物。他有关人际认知方面的书很值得一看。

3. Leahy, R.L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*,9, 171-177.

4. Beck, A.T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy:An International Quarterly*, 1, 5-38.

第二部分　学会应对：第一步

第七章　用正念作为战胜抑郁的准备

你的抗抑郁日记

现在，我们一起进入探索如何克服抑郁的实践练习部分。你可以准备一个文件夹或者日记本，用以记录自己对不同练习的感想、每天的想法、对各种事物的不同反应，甚至写下你梦境的变化。这对你会非常有帮助。它就像个人日志，你也可以一路收集各种东西（图片、诗歌或文章）以丰富它。写下自己的想法和感受，不仅有益于澄清所思所想，还能带来新的洞见。不过，你可能会发现，有些时候你想在上面写点儿什么，有些时候却不想。当然，准备日记本只是一个建议，尽管这一路我将邀请你以各种不同的方式运用它。

第一步：正念

接下来，我们将探讨如何针对想法、感受和行为方式来改变大脑的抑郁状态。在所有这些努力中，正念是最为有用的方法之一。[1]

近些年，世界各地的研究人员都非常重视正念以及它对抑郁者的帮助——其实是我们所有人。[2]正念的理念可以追溯到几千年前。不过，此处我们把正念当作一种把注意力聚焦于和保持在当下的方式——带着侧重点和判断。这样做能给心智和意识带来新的平衡。[3]

许多伟大的禅修大师指出，我们只存在于当下——我们只是时间流转中当下的“一念”。意识不存在于刚刚逝去的那一秒，也不存在于即将到来的下一刻，只存在于当下。而正念正是学习如何让自己全然地活在意识存在的此时此刻——这是意识立身的唯一之地。我们可能

会迷失在对明日的希望和害怕之中、对昨日的遗憾之中，以至于错过了此时此刻。我们活在记忆里、想象中，而不是“当下”。当然，有时反思过去和规划未来非常重要，但我们要有目的地去做，而不是被抑郁、恐惧、愤怒和强烈的欲望拽过去。

冥想的本意是熟悉，也就是更熟悉自己所思所想以及为何如此。正念（内观）也意味着对自己的体验有更好的觉知，以开放和好奇的心态留意、体验自己内在的感受和想法。但是，我们中有多少人在焦虑或愤怒时能停下来关注自己的身体感受、留意自己的声音？心中哪个部分此时正对身体和思维发布指令？自己此时的关键想法是什么？在害怕什么？多久我们才能停下来，观察心中到底发生了什么？大部分人不会这样做，我们只是放任大脑和情绪“恣意而为”。而学习正念可以帮助我们避免自动陷入不愉快的情绪和心境。

你与你的意识

让我们把自己视为时间流转中当下的“一念”，如同一滴水。水中可能被投放了毒药，也可能是解药；可能清澈，可能混浊。但水就是水，它是纯粹的，并不包含溶于其中的物质。因此，虽然我们的意识能被喜悦、焦虑、愤怒或抑郁所占据，但意识并不等于这些情绪。学会把自己视为“一念”，并与这一念的内容（心境、感受和想法）予以区分对我们来说是有帮助的。要做到这一点，关键在于学会运用自己的注意力。

学习运用注意力

正念（内观）是理解注意力的一种方式，我们可以将注意力视为一种行为选择。比如说，如果我请你把注意力集中在你左脚的大脚趾上，你会突然注意到身体这部分的感觉。如果现在你把注意力转移到

你的头顶，你会有不一样的感觉。意识如同移动的聚光灯，而正念的关键就在于学习通过注意力引导这盏聚光灯。

因此，正念是清晰地观察。让我们试试用正念的方式吃个苹果。首先，请你先看着苹果，注意它表皮的颜色和花纹。把苹果握在手里，感受果皮给你带来的感觉。不要着急，花点儿时间来观察。如果你的意识从对苹果的关注中离开了（很容易这样），就请你温柔地把你的注意力拉回来。在这个观察的过程中，你并非在评价苹果，而只是了解它的特性。然后，你也许会拿一把水果刀削苹果皮，或者把它切开。留意此时的苹果，观察果皮下的颜色和纹理。花点儿时间用心观察。接下来，你可以咬一口苹果，体会它的味道以及在你嘴里的感觉。慢慢地咀嚼，去感觉嘴里的滋味，留意果汁如何刺激你的唾液以及你的感受。在咀嚼的时候，留意吞咽的感觉……所有的注意力都放在苹果上。

就这样，我们运用自己的视觉、触觉、感觉、嗅觉和味觉去了解苹果。如果苹果掉下来，我们还将听到它落地的声音。在品味苹果的过程中没有评价，只有你对苹果的体验。这就是正念注意，我们存在于当下的活动之中，探索事物的各个方面，而不是用其他的想法分散注意力。

注意，你的思想会游荡："这些苹果不太好，我在哪儿买的？我得多吃点儿水果，其实我不喜欢吃苹果！哎呀！切手了！"如果你处于抑郁状态，你可能会这样想："这有什么意义呢？这不能解决我的问题。"这些想法会进一步刺激大脑中的抑郁反应模式。我们进行正念练习的原因之一是，以此来练习转变思维模式和集中注意力，而不是减少抑郁的感受。在这一刻，心灵可以得到"休息"。

正念之所以很重要，是因为大部分时候我们都在忙于做某件事，同时想着其他事，从不曾完完全全"只在当下"。我们的意识总是在分心。就拿开车来说吧，我们能顺利开回家，但并不记得是怎么开回来

的，因为一路上满脑袋想着其他事。如果发生了意想不到的事，比如一群人光着身子骑着摩托车呼啸而过，或者前面的司机突然刹车，我们的注意力可能会被拉回来。但此时，我们并非在品味这一刻，只不过是出于某种原因处于警觉状态。而正念是要我们活在当下。

放松节奏和正念呼吸

现在，我们再次用正念的方法来削皮和吃苹果，但这一次把注意力放在自己的呼吸上。之后，在进行慈悲聚焦练习时，呼吸将成为注意力的焦点。因此，掌握正念呼吸对后面的练习很有帮助。这一练习的关键在于只是去呼吸，而不要担心你做得对不对、做得好不好。这些担忧很常见，也很容易理解，但它们会让你分心。如果它们出现了，你只需要留意到它们，把它们称为“爱评判的想法”，并温柔地微笑，同时让注意力再次回到呼吸上。

首先，找个可以让你舒服地坐着，并且不会被打扰的地方。两脚踩在地板上，两脚之间的距离与肩同宽。然后把手放在膝盖上，保持背部直立。眼睛看向下方45度角左右，如果你愿意也可以闭上眼睛，但需要注意，有时这样做可能会让你犯困。也许你更喜欢坐在地板上，或盘腿坐在蒲团上，只要找到一个让你感到舒服，但又不会让你昏昏欲睡的姿势就好。如果你感到躺在地板上最舒服，就躺下来练习。[4]这个练习并不是为了让你打瞌睡，而是为了帮你养成某种警觉、聚焦和意识模式。我将在本章稍后部分为你介绍一组放松练习。

轻柔地关注你的呼吸。用鼻子呼吸，吸气的时候让空气进入你的膈（肋骨的下方，像倒V的地方）。把一只手放在膈那儿，注意你的手随着呼吸而起伏，去感受膈在你一吸一呼之间的移动。用这样的方式呼吸几次，直到你感到舒适、自然并且容易做到为止。接下来把两只手分别放在每侧肋骨的下方，肘部朝外。这个姿势可能会让你感到有些别扭。

现在，轻柔地吸气，注意此时你的肋骨是怎样向手的方向扩张的，而你的肺像是鼓风机一样被空气充满。这种呼吸方式可能会让你感到比较有趣，吸气时你会感觉你的身体随之扩大。放松地呼吸，一般来说，吸气持续三秒左右。轻微地停顿后，再进行三秒左右的呼气。你要找到适合自己的节奏，在练习的时候，尽量用空气充满你的肺部，但不要强迫自己。

注意你的呼吸，与它玩耍，拿它做实验。让呼吸快一点儿，然后慢一点儿，直到找到让你感到最为安宁、舒适的呼吸节奏。这个节奏会让你觉得很自然，并能让你的身体在呼吸的过程中慢下来——就像确认身体内一个可让自己舒缓、平静的节奏。你正在让身体决定用什么节奏呼吸，而你在体会这个过程。放松你的眼睛，看向下方45度，或者闭上眼睛，花30秒左右的时间，专注于呼吸，觉察空气从鼻腔进入，来到膈。膈随之提升，胸腔慢慢向侧面扩张。再慢慢用鼻腔呼气。体会身体在空气进入和呼出时的感受。

现在停止阅读，用30秒时间（如果你喜欢，可以延长时间）专注于呼吸，你会感到呼吸渐渐地慢了下来。有些人发现把注意力放在鼻腔内部空气进入的地方，更能帮助自己集中注意力。你也可以试试看。

你可能会注意到身体对这种呼吸的反应：你感到身体放松，坐在椅子上略微重了一些。如果你已经做了这个练习，就会注意到椅子支撑着你的重量。不过，有些人会在第一阶段感到焦虑，因此不喜欢这个过程。如果你不喜欢这种练习呼吸的方式，可以参考上文吃苹果的例子，通过把注意力放在花儿、树木和天空上练习正念。保持你的注意力，如果它飘走了，轻轻地把它带回来。如果你觉得呼吸练习有些难（很多人会这样），在做后面章节的同情心练习时，你就可以不采取正念呼吸的方式。但呼吸练习是有用的，所以哪怕你只能做几秒，

随后慢慢再延长时间，也会大有益处。有些人很难捕捉身体的感觉，因此，通过练习捕捉到舒服的感觉，对自己会很有帮助。

飘荡的思绪和蚱蜢心态[5]

假如一切顺利，你可能已经留意到，哪怕只有30秒，你的注意力也飘走了。你可能会出现这样的念头："这到底是什么？对我有用吗？昨天，我工作做得怎么样？我腿怎么有点儿疼？"如果你的练习持续的时间比较长，注意力分散带来的不适感就会十分常见。你可能会听到房间外的各种声音，注意力可能会被邮递员投递信件、窗户外面车来车往等声音带走。这是因为我们的心灵的确很难驾驭，这样短暂的呼吸练习做得越多，持续的时间越长，你就越容易发现注意力多么喜欢四处游荡。

当你第一次做这样的正念练习时，你会很惊讶地发现自己的意识竟然如此频繁地在不同事情上转换。不过，这很正常，也在预料之中。我们需要训练自己的心灵，而这场训练中唯一重要的事情就是不要刻意创造什么东西。你不要刻意"创造"一种放松的状态，不要强迫自己摒弃一切杂念——这是不可能的。你所要做的只是允许自己温和地与思绪嬉戏，在发现它飘走时，轻轻地把它再次带回到呼吸上，仅仅如此。觉察，然后回来。"我这么做对吗？""这对我有用吗？""我现在放松了吗？"你会觉察到这样的评价性的思维是多么频繁地想介入这场呼吸练习。而你要做的只是留意到这些想法，然后把注意力带回到呼吸上。让你的意识聚焦和回归到你手头在做的事情上（此处是指呼吸），是正念的第一步。换句话说，这只是一个学会集中注意力的练习。你并非要实现什么目标，哪怕你有成百上千个想法也没有关系。

随着你不断温和、轻柔地练习"注意和拉回注意力"，你将发现自己思绪游荡的情况越来越少，练习会变得越来越容易。记住，你并不是在试着放松自己，在这个练习中，你所做的是注意你的思绪如何飘

走，又怎样再次带回到呼吸上。在发现自己的思绪飘走时，如果你能允许自己微笑面对，将帮助你养成温柔、和善地对待自己游荡的思绪的态度。

这种正念练习使得你在一段时间内专注于呼吸，并让思绪不断地回到呼吸上。你可能会觉得自己的思绪像蚂蚱（或者袋鼠）那样蹦来跳去很有意思，但任何时候都尽量不要谴责自己游荡的思绪，要一直温柔、友好地对待它。觉察，然后回来。如果你出现“我这样做不对”或者“这么做没用”的想法，提醒自己这些是典型的侵入性思维，并把注意力带回到你的呼吸上。

有些人想更进一步，让注意力有一个焦点，比如一根蜡烛或者一朵花（止禅，concentrative meditations）。再一次提醒你，这样的练习是为了学习如何集中注意力，让心中没有各种纷杂的念头，如反思、挂念和担忧。如果出现了这些，就视其为“念生”。另一种形式是在练习时诵唱一句真言，它一般是一个词或短语，可以让思维停留其上。有些人认为真言需要被给予，而有些人则认为可以选择类似于“om”“和平”“平静”“爱”这样的词，不管怎样，你都要选择对你有意义并能让你“感到平静”的词。

正念运用原则

你可以用各种方法运用正念。正念也意味着更加充分地觉知我们所经历的每一刻。不管是在等公交车、泡澡还是在散步，都可以练习把注意力集中在你正在做的事情上。比如，在吃饭的时候，你可以练习把注意力集中在食物的味道和质地上，细嚼慢咽。如果你在散步，就专注于身体的运动。注意自己的脚是如何协调地抬起来又落下，体会从脚后跟到脚指头每一个部位触地的感觉：你的手臂是怎样摆动的，以及呼吸与动作之间的流畅配合。在运用正念的时候，我们可以专注于思维（“我在走路”），也可以专注于周围的事物。这可以帮助

你的意识聚焦于你所在的此时此刻，调动你所有的感官——留意颜色、声音和质地。

浴缸是练习正念的好地方。通常，当我们躺在浴缸里放松的时候会神游四方。不过，仍然可以用能让自己放松的节奏呼吸来练习，体验在热水中每个细微的感觉。去感受体重的变化，体会温暖的水如何从头到脚包裹你的身体。如果你可以在过程中带着同情心，对自己温柔地微笑，放松面部表情，就能加强练习的效果。

注意我们身处何地

你可以通过把注意力放在不同的感官上，体会当下的丰富性。在散步的时候，你可以专注地看天空，留意从地平线到头顶云彩形状的差异，浮云掠过时光影的变化。你也可以把注意力放在路边的树上，留意它们各具特色的身姿、独特的纹理、斑斓的叶子，以及空气中树木的味道。如果你的注意力再次飘走了，你就可以轻轻地把它带回来。如此这般，把注意力放在我们所处的环境上，观察周围的颜色、倾听各种声音、品味空气的味道，这些会成为我们专注地体会当下的新体验。

一旦我们变得沮丧、忧虑或心事重重，我们的感受便无法充分地待在此时此地，而是思前虑后，或者忧心忡忡：感到身体沉重，心里七上八下，惶恐不安。我们活在别处，而非当下。一旦进入自动化思维模式，我们就会迷失在自己的想法之中，难以注意到外在世界。有证据表明，正念之所以可以帮助抑郁者，是因为它可以让我们从过度关注消极事物中抽身出来，让一直被负面想法轰炸的大脑得以休息。[6]

培养情感容忍能力

我们的脑海中总会有各种各样的想法、感受和情绪。正念能帮助我们意识到它们的存在，同时并不强迫自己摒弃这些念头，或因害怕而想逃离、回避，又或者被卷入其中。我们可以慢慢学会退后一步观察心中发生的事情，就像眺望窗外的景色。如果你感到悲伤，那你就需要与那个悲伤待在一起，而不是推开它。如果你为某事而忧虑，那你就需要留意思绪如何左右着你。在运用正念的时候，我们并非试图改变想法，而是改变我们与想法和感受的关系。

杰克曾被自己想自杀的念头吓到，他试图把这些想法从心里赶走，却反而让它们变得更强烈。后来，他学会了承认它们的存在，并且意识到它们是时而出现、时而消失的。他能够从中抽身而出，不再那么害怕。他能用更为包容的心态面对它们，与数百万人分享了自己的这些经验和想法。每个人应对这些想法的方法各自不同。有些人会选择转移注意力，比如和其他人聊天，或者提醒自己以前也曾有过这些想法，但都过去了。如果你感到已经无法控制自己想自杀的念头，就请联系你的家庭医生。

卡伦用自己的词——“放飞它”学会了如何集中注意力。她注意到自己脑海里常常充满了“如果……会怎么样”“如果我没有做……事情会怎么样”这样的念头。渐渐地，她学会了从这些想法中抽身而出，更敏锐地对待那些令她烦躁的想法。她对自己说“随它们去吧”，她发现这么一来，那些念头就变得不那么强烈了。

正念放松

所以，现在就先不要去管这些了。我们可以进行下一项的“注意和拉回注意力”练习，不过这一次做的目的在于放松自己。接下来，我将谈谈如何释放紧张。我的意思并不是让你把紧张当作必须解决的坏事或者敌人，而是把它视为身体想保护你的一种方式——通过变得紧张

而进入准备状态。我们需要温柔地帮助身体去理解，其实它不需要这样。释放紧张感就像赋予身体放松的权利——它会因此而感激。

你可以在我的CD上听到这个练习指导。[7]现在，请再次把注意力放在呼吸上，直到你找到让你觉得最为舒适、平静的节奏。如果你觉得这很难，不用担心，只要尽量用让自己舒服的方式呼吸就可以了。你需要花大约30秒的时间找到自己的节奏。当然，如果你愿意的话，也可以花更长的时间。当你这样做的时候，请把注意力放在自己的腿上，花点儿时间体会它们的感觉。

首先，紧张感是身体警报系统发出的信号，而它现在想放松，想得到休息。想象你腿上所有的紧张都顺着双腿向下流到了地板上，然后让它就这样离开吧。当你吸气的时候，请留意你的紧张感。当你呼气的时候，想象这些紧张感流向你的双腿，又向下流向地板，最终离开了你的身体。想象你的双腿因为可以释放紧张感而感到高兴和感激，想象它在用微笑回应你。有的人发现，吸气的时候让肌肉稍微紧张一些，这对呼气的时候让肌肉放松是有帮助的。这个过程需要花30秒的时间（如果你喜欢，可以延长时间），做的时候带着关爱，释放紧张感。

让我们把注意力放在身体上，想象身体的紧张感顺着肩膀来到躯干。再一次呼气的时候想象这些紧张感离开了身体的这个部分，向下通过双腿流向地板，然后离开。如果对你有帮助的话，你可以在吸气的时候轻轻地收紧腹部和背部的肌肉，呼气的时候放松腹部和背部的肌肉。这有点儿像是想象放空一根里面装着紧张的血管，这根血管穿过你的双腿通往地板。你的身体为之感激，而你对此也感觉舒适。

现在，把注意力放在你的指尖上，然后直达手腕、胳膊、手肘和肩膀。想象已经释放了这些地方的紧张感——它们已经离开。轻柔地让紧张感流经你的身体，经过双腿流向地面，离开你的身体——它们得到了自由。

接下来，想象停留在头部和颈部的紧张感。再次呼气的时候，想象紧张感向下通过双腿流向地面，然后离开。

现在，把注意力放在你的整个身体上。每次呼气的时候，把注意力集中在关键词“放松”上。想象你的身体变得更为**放松**。花一分钟进行这个练习（如果你喜欢，可以延长时间），同时，保持面部表情平静。

结束

你可以深吸一口气，轻轻挪动身体，伸展双臂，然后结束这个练习。注意身体的感觉，以及它如何轻柔地感激你花时间让它得到放松。现在，再用点儿时间体会身体感激你花时间照料它的这个想法。当你准备好了，起立，继续度过你的一天。只要你觉得有用，就可以多次练习。并且，它也有益于睡眠。记住，如果在练习的时候注意力飘走了，就用一个轻柔的微笑，温和地带它回到手头的任务上。当然，这样练习越多，就越容易做到。

变体

这个基本练习有很多变体，你可以尝试不同的放松方式，以找到适合自己或者自己喜欢的。我之前给你介绍的是一种慈悲聚焦正念练习，它对有些人来说是有用的，对其他人则不然。关键在于练习，然后看看自己会出现什么情况。在你尝试放松的时候，如果注意力从关注点上移开，就“注意和拉回注意力”。这有点儿像睡觉，我们创造一些有利于睡眠的条件，但如果过于重视睡眠，反而会睡不着。这一练习的关键在于，当你坐在那儿，允许自己把注意力放在呼吸上。随着你越来越熟悉自己的身体，你会变得越来越放松，越来越容易觉察到身体哪部分有紧张感。

渐渐地，你可以把身体视为一个朋友，对它产生兴趣，考虑如何关心它和照料它，以及怎样帮助它放松。紧张感并不是你要“消灭”的敌人，它只是一种保护策略，以让身体为后续行动做准备，所以你要感谢它，并释放它。就好像告诉军队，“战争已经结束，你们现在可以回家了”。在做这些练习的时候，注意花点儿时间体会身体对你的感激。这种放松的态度能缓和强迫自己放松，还能消除因为做不到而产生的恼怒，或把紧张感当作想“消灭的坏东西”这一类的意图。

在活动中放松

有时候，人们发现身体某些不舒服的感觉与情绪有关，此时放松反而会让人感到更焦虑，这种情况并不少见。在某些心理状态下，放松的确可能更难。我发现，在我情绪激动或焦躁不安时，如果我在放慢呼吸的同时让身体运动起来，就能起到放松的作用。我会这样做：把注意力放在此时此刻，保持呼吸节奏的舒畅，与此同时让身体运动起来，比如骑骑车、在花园里翻翻土、散散步、洗碗（好吧，清理洗碗机）或弹弹吉他。

聚焦感觉器官

之前，我和苏·普洛克特（Sue Procter）带领过一个精神障碍患者团队。在开始的时候，成员们感到正念和放松练习很难。[8]我们对此进行了头脑风暴，大家觉得如果可以找到除了呼吸和身体之外能让自己集中注意力的东西，或许就能让自己迈出第一步。我们想到用网球来集中注意力。成员们在调整呼吸节奏和进行正念练习时会专注地拿着一个网球，体会它的纹路和在手中的感觉。大家对此有一些很有趣的评论：“拿好你们的球，我们盯着它呢！”

扎根练习[9]

很多人会用一些物件来集中注意力，比如念珠——它手感光滑，可以用手指转动。20世纪60年代末，当时我住在迪拜，我发现当地有许多人使用念珠。而且，他们很清楚念珠可以帮助自己集中注意力和保持平静，对此我深有感触。这些珠子帮助他们“扎根”——让他们能维持注意力。

有的人喜欢用扎根的方式进行冥想或放松练习。这有很多练习方法，其中之一是找到一块外观和触感让你喜欢的石头。在做放松练习时，轻轻地握住这块石头，呼吸，感觉这块石头。这会帮助你建立对这块石头的感觉，以及这种感觉与你的放松状态之间的联结。下一章在介绍同情心想象时，我们会用同样的方法。接下来，如果你觉得紧张，可以用舒缓的节奏呼吸，并握住你的石头，这个过程会轻柔地帮助你扎根。

另一个辅助扎根的方法是借助于气味。有些人喜欢把放松和平静的感觉与某种香味联系起来。芳香治疗师可以提供与放松有关的各种气味或香味的清单。如果你发现（不管是否有他们的帮助）某种香味适合你，你就可以随身携带它。这样，在你想放松的时候，你可以在呼吸的同时闻一闻它。心理学家认为，如果我们能同时运用多种感官，比如视觉、嗅觉和触觉，就可以让自己的状态更好。

另一个常见的扎根练习是在做放松练习时，让食指和拇指轻轻地搭在一起。比如说，如果你在工作中练习放松，就可以在坐着的同时，让手指保持这个姿势。有时候，如果想在心情低落的时候让自己扎根，只需要放慢呼吸的节奏，同时让食指和拇指相碰。

与本书中所有的练习一样，一旦你理解了我们想实现的目标（让我们的情绪系统恢复平衡，并激活大脑中的放松系统），就可以让你的感受和体验引导你尝试不同的事情，看看什么对你有用。每个人都有直觉智慧，你只需要听从它。

还要记住，在我们从事各种活动时，都可以运用这些方法与自己的身体相处。假如我们不得不清洗并熨烫衣物，我们可以在做这些的同时进行放松训练，而不是自动地开始抱怨自己的艰辛。让身体变得放松就是在很好地照料它。不过，有时候我们需要提醒自己放松，比如在某些地方（比如水槽后面或浴缸附近）写些小提示。

日常生活中的放松

独自相处

尽管互相关心的人际关系对我们来说非常重要，但有时独处也同等重要，认识到这一点会十分有益。当然，有些人独自生活时会感到孤独，但另一些人会感到在小盒子般的现代公寓里很难找到个人空间和时间。当然，英国的天气也把我们困在了房子里。而数百万年以来，我们的祖先如果想远离他人，根本无须流浪到远方。孤独，作为一种选择，与被迫而为给人的感觉大不相同。

如果可能的话，我们最好找一些时间独处。我知道有些女性会因为需要独处的时间，或因为告诉家人她们需要时间独自放松一会儿而感到内疚。有位女性说，有一次在她洗澡的时候，孩子甚至也在喊她：“你在哪儿？你把我衬衫放哪儿了？妈妈，你看到我的家庭作业了吗？”告诉别人，我们都需要时间让自己冷静下来，而这并不代表不想与其他人在一起。关键是花点儿时间独处，并思考如何利用这些时间滋养自己。

放松你的头脑

如果你很忙，可以做一些短暂的放松。要始终记住，你正在尝试刺激和调节大脑模式。比如，当你接到一个让你心烦的电话时，请停

下来一会儿，专注于你的呼吸，注意体内翻腾起的感受。并且，试着把它们转换成语言，研究发现这样做能帮助我们调节感受。你可以这样说：“现在，我的身体感到紧张，胃部翻江倒海，面部表情僵硬，愤怒和不愉快的念头在心里此起彼伏。

好吧，现在让我来找一找可以让我放松的节奏，并停留一会儿。我的旧脑像往常一样冲动，但我会跟我的放松节奏待一会儿，看着那些冲动的想法和感受消逝。或许在播放音乐的时候，你看到过电脑制作出的那些五彩缤纷的呈螺旋状旋转的图案，这些想法和感受的出现与消逝类似于这样的东西。这种学习和练习——对退后一步观察我们的心灵非常有益。很快，我们将了解同情想象以及如何把它用到这个练习中来。

在第四章中，我们发现自己可以同时产生许多混合和冲突的情绪。如果我们匆匆忙忙，就不能花时间把自己从多种情绪形成的旋涡中拽出来。比如，对某些事情我们除了为之愤怒外，还可能感到悲伤和焦虑。采用舒缓的节奏呼吸，可以把我们从情绪中带回来，更为谨慎地观察和意识到情绪的混合性和多样性。

当我们的情绪觉察能力提高时，我们就可以学会识别这些感受，甚至能在它们出现时让它们停下来。这非常有用，因为这意味着我们能够采取措施帮助自己控制情绪。

我们可以在日常生活中充分运用正念。花时间专注地进行正念练习当然非常有帮助，而把它运用到你生活中各个方面的重要活动上也同样非常有益。正念可以帮我们对生活的细节更加投入，享受自己的快乐。

做一天外星人

这儿有一个相当好玩的练习，你可以试一试，看看能否为自己创造一种正念的方式和对生活的新感觉——那就是在想象中，做一天外星人。想象你来自一个非常不一样的星球，也许那儿光线比较少，天空阴暗，你到地球来旅游。变化多端的云层和天空，空气中的味道，周围的声音，汽车、树木和小草的颜色……你看到和感到的一切都让你着迷。让自己为生机勃勃的植物上那绿色的叶子和形状而惊叹——这个想法是用一种有趣的方式重新体验世界，给自己带来新鲜感。我曾经看到过一些很有意思的涂鸦，有人说："这个星球存在智慧生命吗？"（显然这是在嘲笑人类所做的一些蠢事。）有人在下面回应说："是的。但我只是路过此处。"

欣赏的艺术

如果我们能把注意力指向我们希望的地方，比如头顶、脚指头或者餐柜边的植物上，为什么不用这种能力来激活我们的积极情绪呢？有句老话说："玻璃杯是半空，还是半满？"心情好的时候，我们觉得还有半杯水；心情抑郁的时候，我们看到少了半杯水。（如果我们有点儿偏执的话，可能会怀疑是不是谁喝了我们的水！）可见，情绪影响了我们的注意力。杯子还是那个杯子——它并没有发生变化，只是你对它的感受和认识发生了变化。我们可以练习把注意力放在那些我们欣赏的事物——那些让我们感到快乐和美好的事物上，比如我们可以练习把注意力放在半满的玻璃杯上。我们可以这样做：

每天醒来后，把注意力集中在你喜欢或者能给你些许乐趣的东西上。如果你喜欢躺在温暖的床上，就请对自己微笑，享受躺在床上的这一刻，或者想着16个小时之后你可以再回到这里，而不要去想下床多么令人苦恼。想一想你将怎样享受淋浴的快乐，你将如何品尝第一杯茶或早餐的味道，以及阅读报纸的感觉。

在你煮茶或准备早餐的时候，试着运用正念的方法：把注意力放在水——这个赋予生命的液体之上，看着它因为泡了茶渐渐变成棕色；注意吐司上有很多黑色的碎屑，想象你是一只正在爬过它的蚂蚁，这块吐司就犹如月球一般大。还记得最后一次品尝新鲜吐司和黄油的味道是在什么时候吗？我的意思是花时间和注意力真正地品尝它们。你知道一个崭新的春天的味道吗？你是否曾花时间呼吸春天的空气，留意它给你带来的感受并为之感激？

即便是一些日常琐事也可以运用正念。比如洗澡，你是否注意到水的温暖？看到水中的泡泡，用什么方法可以看到泡泡上的彩虹？我们之所以难对事情入迷，是因为我们是容易对事物习以为常的物种，容易感到无聊，喜欢追求新鲜感。我们思绪繁多，在疲惫或者想做其他事情时（比如回到舒适的床上），会觉得不得不洗澡真是个麻烦事。但是，学会关注自己的感受和眼前所见可以帮助我们用新的方式刺激大脑。

欣赏他人

花时间欣赏他人为你做的事。选择一天，把时间只花在那些你喜欢的事情上，并称赞他人。放下你不喜欢的东西，不去管它。如果你愿意的话，可以明天就这么做。其实，我们所有人都彼此依赖。有些人每天凌晨4点起床，这样我们才能有新鲜的牛奶、面包和报纸。你的同事是什么样的？他们有什么优点？你多长时间才会真正留意这些一次？你什么时候才会告诉人们你欣赏他们？你所做的这些是在练习驳回让你聚焦于负面的威胁系统——那是进化赋予它的使命，而我们很容易被卷入其中。所以，让我们开始控制自己的感受，并有意识地运用注意力，刺激那些我们想刺激的情绪系统，因为它们会激活可以产生良好感觉的大脑模式，而欣赏是练习的方式之一。

悲伤

如果我们感到抑郁，练习正念也可以让我们意识到自身尚未解决的议题。在练习正念时，人们会感到悲伤，甚至流泪。这并不少见，因为他们触碰了一些悬而未决的议题。一旦心灵不再忙东忙西，它就能体会到自身更为稳定的状态。就拿詹妮弗来说吧，她发现自己在进行同情心正念练习时感到悲伤，她意识到自己回想起五年前母亲去世时的感受。她心里很清楚，自己一直在避免悲伤——就像如果她不为之悲伤，也许妈妈并没有真的去世一样。

所以，如果你在练习正念的过程中，心中涌起悲伤、焦虑的感觉，那么就和它们待在一起，注意它们，观察它们，或者可以把这些感觉写在日记本上。或许你想和你的朋友、伴侣讨论这些感受。如果这些感受对你来说是非常重要的，而你又想找一些方法予以处理，也许你可以参加团体咨询分享你的经历。你也可以找一位正念或冥想老师，或者正念治疗师帮助你。你还可以为自己的感受提供空间，让自己有机会予以反思。关键是如果内心翻滚着痛苦，这并不表示你或者你的正念练习有什么错。这仅仅是一条线索，告诉你有些事情有待解决，或许他人的帮助将对你现阶段的生活非常有益。

当然，有时候人们会通过把注意力放在某些事情或通过做某些事情以回避特定的感受、想法或记忆。这也是可以理解的，而且有时这么做确实是有帮助的。比如卡伦，这位年轻的医生在工作时会避免去想挚友的去世，因为她不想在自己的患者面前泪流满面。而索尼亚在授课时，不愿回忆自己童年在课堂上的痛苦遭遇。掌握控制注意力和情绪的能力非常有用，但关键在于，我们是在创造时间和空间，以让自己有机会来探索并治愈，还是一直在逃避？如果你很忙，可能就会不吃午饭。但如果你总是不吃饭，你的身体就会变得虚弱。常言道：“万事皆有时。”不过，抑郁者是出了名的从不（或者总是很难）创造空间，去真正处理那些伤害自己内心的事情。

如果你非常抑郁，可能就会发现这些练习对你来说很难，因为你的积极系统被削弱了，但你得试着给它一些时间。在你心情变好的时候，练习会变得更容易。

本章总结

正念是一种学习运用注意力和训练大脑的方式，我在此介绍的是它的一些基本理念。此外，还有很多其他的正念方法。如果你有兴趣，可以找专业人员带你进一步探索正念之旅，教你传统的正念方法，并打开练习的新思路。正念的练习方法远比我们在这有限的空间里探讨的多得多。

本章要点

· 我们的大脑往往很容易被情绪、核心的忧虑或心情牵制。

· 我们可以学会对此进一步觉察，并予以更多调控。

· **正念的关键在于学会用非评判性的方式集中注意力，近期研究表明这对人们非常有益。**

· 正念也可以用来引导注意力，使之以一种特殊的方式指向某些特定活动。

· 正念还可以让你对世界产生新的兴趣，欣赏世间万物。

· 正念能引导我们的注意力，让我们学会看到所拥有的，而不是失去的。关注那些我们为之欣赏的，享受自己的生活和与他人相处有益于身心健康。

练习

本书提供了多种正念练习方法，当然，你投入这些练习中的努力越多越好。但有些练习可能适合你，有些则不适合，因此，请找到适合你的练习方法。另外，如果你感到练习很难，不要轻易放弃，因为即便如此，这个过程仍然有益于你。事实上，有困难正表明你需要进一步练习。请诚实地面对自己。下面是一些正念练习。

练习1：预留时间做正念练习

你可以用舒缓的呼吸放松自己，还可以在你的周边寻找正念练习团体，并加入。

练习2：让正念成为日常生活的一部分

无论是在等公交车、吃午餐还是洗澡，抑或是与朋友一起喝咖啡，练习全然地在当下。如果你的思绪飘到其他的事情上，比如恐惧或担忧，那就轻轻地把它带回来。在与人交谈时，你要倾听他们在说什么，而不要陷入他们是否对你有兴趣的担忧之中。

练习3：静坐

练习坐着与自己的想法和感受待在一起的能力，只是观察它们。注意，这项练习可能有时容易，有时难。

练习4：写下正念之旅日记

在练习的过程中记录笔记，以便于自己反思练习的进展。

注释

1. 这部分内容是对我的另一本书（*The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*）中相关内容的修改，我在前文也提到过，但在此更聚焦于抑郁。

2. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. and Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself From Chronic Unhappiness*.New York: Guilford.这是第一本针对抑郁的正念练习书，附带一张CD，指导你进行正念练习。本书作者都是抑郁和正念领域中备受推崇的研究人员。

3. 如果你想了解这方面更多的内容，并希望能进一步深化你的正念练习，最好在有资质的老师或培训师的指导下进行。不过，有很多书介绍了正念的基本练习方法，能帮助你迈出第一步。我认为这几本书值得一看：

Gunaratana, B.H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications;

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness.* New York: Piatkus;

Brantley, J. (2003). *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion Can Free You from Anxiety, Fear and Panic*. New York: Harbinger.

4. Gilbert, P. (2007).*Overcoming Depression: Talks with your Therapist CD*. London:Constable & Robinson.

5. 蚱蜢心态（grasshopper mind）：指内心不够平静，像蚱蜢一样跳来跳去。——译者注

6. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. and Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself From Chronic Unhappiness*.New York: Guilford.

7. Gilbert, P. (2007).*Overcoming Depression: Talks with your Therapist CD*. London:Constable & Robinson.

8. Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, 353-379.

如果你想用CD引导你进行正念练习，可以选择Chodron, P. (2007). *How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with Your Mind.*这张CD提供了大量的练习方法。

如果你想要短一些时间的练习，或许你会喜欢 Bodhipaksa (2005) *Guided Meditations for Busy People.*

9. grouding在身体能量领域叫作“扎根练习”。——译者注

第八章　让心灵变得友善和慈悲

本章将探讨一些可以让我们把思维和注意力用于激活大脑中放松区域的方法，我们将了解如何培养对自己和他人的关爱。这些都能很好地帮助大脑更为平静，以及更好地应对生活中的困难。不过，尽管关爱自己有益于战胜抑郁，但有些人实际上很抵触或害怕这样做。如果自我关爱这个想法对你来说有点儿奇怪或让你感到害怕，就尝试着只和它待一会儿，之后我们将探讨为何你对关爱、理解和同情自己感到害怕。

本章我们将学习如何运用想象力。有些人可能会想："哦，我不擅长想象什么东西，我没有想象力。"好吧，先不要放弃，让我们试试看自己能做到什么程度。事实上，你不必精于此道，重要的是去尝试想象，并试着引导你的注意力，在头脑中创造有益于大脑的东西。

意象不是这样的

我们需要认识到在"想象东西"时，我们通常并不是去看大脑中图像的细节。一般来说，图像很短暂，我们只会看到一些碎片或者瞥到一点儿什么。假如我让你想象你最喜欢的食物、想住的房子，或者明天要做的事情，你脑海中可能并不会浮现一个清晰的图像，更可能是一些短暂的印象或感觉。在提到想象时，我们实际上在尝试创造"一种感觉"，而不是"清晰的图像"。想象的重点在于引导注意力和聚焦思维。下面所有练习的重点都是：尽量在大脑中创造事物，在某种程度上，想象本身比结果或让大脑中有清晰的图像更为重要。

正念意象

请记住，我们的注意力可能会飘走，因此我们要用正念的方法做这些练习（见第七章）。或许你能集中几秒钟的注意力，然后思绪就会飘到你做过的、认为自己应该做的或想做的各种事情上。如果你的思绪飘走了一百次，没关系，那就一百次轻柔地把它带回到当下的任务上，重要的是“注意”和“重新调整注意力”这个举动。如果你发现自己有“我做不了这个”“我做得不对，我感觉不到任何东西”这一类想法，那就留意这些想法，然后轻柔、友好地让注意力重新回到你正在尝试做的事情上。

你还会发现，有些时候，这些练习比其他时候更容易做到。练习的时候不要强迫或逼迫自己，只是花点儿时间做练习，不要评价自己做得好还是不好，因为没有好坏之分（除非你做了这个判断）——只是“做”。定期练习有助于掌握任何想学习的技能，无论是打高尔夫球、弹钢琴还是画画，勤于练习都会让我们进步。

安全岛想象

我们要做的第一个意象练习是在心中创造出让自己感到舒服的地方。让我们有意识地在大脑中想象出让自己感到放松和安宁的地方。首先，舒服地坐着或躺着，从放慢呼吸的节奏和短暂的放松练习（见第七章）开始。如果你不喜欢呼吸练习，可以静静地坐一会儿。然后，集中注意力并想象一个可以让你感到安全、平静和满足的地方。

那儿可能有一片美丽的树林，树叶在微风中轻轻地摇摆，太阳耀眼的光芒照亮了大地。想象风轻柔地吹拂着你的脸颊，阳光在你的眼前跳舞，聆听树叶沙沙的声音，想象空气中木头的清香。或许你会想象一个美丽的沙滩，蔚蓝、清澈的海水漫无边际，与天边的地平线衔接在一起。你脚下是白色柔软的沙子，像丝绸般柔顺。你能听到海浪轻轻地拍打着沙滩。想象阳光洒落在你的脸上，轻柔的微风抚摸着你的面颊。阳光在钻石般璀璨的海面上跳舞，你的脚指头陷入柔软的沙

滩里。也许，让你感到安全的地方是篝火边的空地。那么，想象你可以听到木柴燃烧时噼里啪啦的声音，能闻到木头燃烧的味道。在此，我只是举了一些例子。这些地方很美好，但关键在于你要把注意力放在你的安全感上。而且，这些想象只是建议，你的安全岛可能跟这些完全不一样。

当你在头脑中构建安全岛时，要允许自己放松身体。想一想你此时的面部表情，让自己因此时的愉快而微笑。如果你能训练专注于自己的每种感官，想象自己所见、所感、所闻，以及其他感觉器官所接受的信息，将有益于你集中注意力。

另外，把这个地方想象为你独一无二的安全岛对你也有帮助，想象这个地方因为有你而感到快乐。让自己去感受它因为有你的存在而多么快乐，去体会当你想象它因为有你而快乐时你的感受。

在你紧张或难过时，你可以先做几分钟放松呼吸的练习，然后想象自己正待在头脑中的这个安全岛。给自己一些时间冷静，让自己安定下来。记住，我们运用想象力并非为了逃避或回避什么，而是帮助自己练习如何让大脑镇静下来。还要记住，所有这些都是行为实验，目的在于尝试，然后看看自己内部会发生什么。你将从中知晓什么对自己有益，进而加以利用。

慈悲聚焦想象

同情心的色彩

有些抑郁者喜欢从想象一种富有同情心的色彩开始。通常这些颜色淡而柔和，而不是深色调。在进行放松呼吸练习时，想象一种你认为与同情心有关，或能给你带来温暖和仁慈感觉的颜色。花几分钟进行想象，想象这个颜色围绕着你，想象它进入你的心脏，慢慢穿透你

的身体。当这一切发生时，用智慧、力量、温暖和关爱（它非常关键）把注意力集中在这个颜色上。

在做这个练习时，最好能维持放松的面部表情。有位抑郁者发现，当他借助同情心帮自己面对困难的决定时，他的同情心色彩会变得更强。他很擅长实验，因此会听从内在智慧的指引去发现什么对自己有用。之后，他开始琢磨如何运用同情心色彩来帮助自己处理各种事情。

同情心的品质

同情心是指“带着想减轻抑郁的愿望和决心对抑郁保持敏感”。它也是一种开放的心态，渴望见到自己和他人的成长，并享受这个过程。同情心和温暖不仅关注抑郁，还承诺要创造“满足的快乐”。我们可以从不同的角度来理解同情心，例如可以把它视为最为简单和基本的关爱、率真和慷慨。在此之上，还可以认为同情心与智慧（它不可能是愚笨的）、力量（它并不虚弱，实际上还能培养勇气）、温暖（与善良、友好的感觉相关）和非批判性态度有关。在下一章，我们将更详细地介绍这些特点和技能。

同情心的流动

慈悲聚焦练习与想象旨在尝试创造一种开放、友好和温暖的感觉。在这个过程中，你可以通过想象刺激特定的大脑系统。有很多方法可以做到这些，比如运用我们的记忆力和想象力。

慈悲聚焦练习主要有三种方法。

· **同情心从自己流向他人（对他人抱以同情）**。这类练习侧重于体会，是用善意对待他人的想法和期望填满大脑时自己的感受。

· **同情心从他人流向自己（接受他人对自己的同情）**。这类练习注重于接纳他人的善意。它可以打开心扉，刺激大脑中关于他人善意的区域。

· **同情自己。**这类练习是为了形成对自己友好的感受、想法和经验。生活常常很艰难，学会如何同情自己能有效地帮助自己面对艰难的时刻，尤其是能帮助我们处理情绪。其关键是练习、培养和聚焦于自己的慈悲心。

现在，我们要逐个了解这三种方法，接下来的练习在很大程度上取决于你的意愿和努力。在情感能自然流露之前，你需要训练它们。借由尝试用富有同情心的方式思考和行动，我们将学着变得更富有同情心——尽管这种感受可能很难出现。

让自己富有同情心

第一组练习侧重于让自己的内心产生同情心。在这个练习中，你需要努力关注自己内在的善良，并学会引导和利用它。我们可以像一位好演员那样，习惯于在内心创造感受，用这样的方式做这个练习。如果演员想表达愤怒、焦虑或悲伤，他们会试着在内心营造这些感觉。而且，当他们“进入角色”后，身体和生理状态真的会发生变化。假如他们要扮演一个愤怒或焦虑的角色，他们的心率可能就会加快。你可以想象自己现在是某个角色，或者因为有某种感觉和想法，生理状态发生了改变。我们可以利用这个常识在身体上创造富有同情心的疗愈模式。

首先，找一个安静的、你可以独处的地方。然后，轻柔地（如果可以的话，同时放慢呼吸的节奏）想象自己是个智慧而又富有同情心的人。想想看，如果你是这样一个人，你希望自己拥有哪些理想品质？想象你已经拥有了这些品质。不过，你是否真的拥有这些品质并

不重要，因为我们只是在想象。研究显示，想象做某些事情的过程也可以改变大脑，甚至可以让我们更为擅长做这件事。想象你此时已经拥有智慧和理解他人的能力，然后花点儿时间想象那种感受。

想象你充满力量又很坚忍，用几秒钟想象这种感受。接下来，想象自己非常温暖、善良，而且从不评判自己和他人，再花点儿时间想象这种感受。你还希望富有同情心的自己拥有哪些品质？想象你已经拥有了那些品质。想象智慧的、富有同情心的自己内心那种平静的感觉。试着想象每种品质，注意那是什么感受。在这个过程中保持放松的表情，并花点儿时间体会它。设想一种能让你感到富有同情心的身体姿势，花点儿时间体会它。你还可以回想自己的“最佳状态”，回忆你感到平静、友好和智慧的时刻。放慢呼吸的节奏，把注意力集中在这些记忆和品质上。

想象这个富有同情心的自己的声音、音调、语速和节奏，想象你内心和言语中所表达的情绪和感受。你可能会想象自己比现在年轻或年长，想象自己穿着什么衣服。不知道为什么，我会想象自己的头发更长一些——这与我的富有同情心的自我形象有某种关联。或许我这是在善待自己，因为我就要秃顶了！

每天都留出一些时间与这个“平静而又富有同情心的自我”玩耍。有些抑郁者告诉我，他们早就这样做了，因为他们一直对别人很友好。或许抑郁者的确有可能这么做，但问题是他们可能过于顺从。由于希望自己显得礼貌，或者希望别人把自己视为一个值得爱的大好人（好好先生），而做了一些并非自己真的想做的事，这完全可以理解。不过，我们在这里所讨论的富有同情心的自己并不担心他人的想法。我们必须区分真正的富有同情心、善良与顺从之间的区别。

被窝里的同情心练习

很多冥想指南都建议你每天花10分钟到20分钟练习，但在抑郁的时候，这可有点儿难！所以，让我们先从我称为“被窝里的同情心”的练习开始。清晨醒来时，或者在临睡前，花点儿时间放慢呼吸的节奏，保持友好的表情，承诺自己要尽可能地不带有评判心，要成为一个有同情心的人。把注意力放在自己友好的面部表情上，想象自己是一个富有同情心的人，完成前面的练习。

在任何时候、任何地方，比如等公交车的时候、在火车上、在候车室里、躺在浴缸里或散步的时候，你都可以注意自己的呼吸，同时把注意力放在内心富有同情心的自我上。往往这些时候，我们的大脑只是在各种胡思乱想，为什么不更有效地利用这些时间进行你的练习呢？如果每天练习，哪怕只是一两分钟，内心的同情感也会停留得越来越长，而且你也会想做更多的练习。要知道，滴水也能穿石。

运用你的自我同情

下面列出了一些可以运用自我同情的情况，每个人的练习顺序可能不一样，试试看，你喜欢什么顺序，或许对别人多点儿同情心是一个很好的开始，或者可以培养自己的慈悲意象。

想摆脱抑郁

当你觉得自己已经掌握了自我同情想象的基本理念时，也许你会听到心里有这样的小嘀咕：“不，你做不了这个，你知道这不行。”对它们报以微笑，但不要和它们纠缠不清，你可以把注意力放在类似这样的表达上：

· 愿我一切都好。

· 愿我得到快乐。

· 愿我摆脱痛苦。

聚焦于这些愿望和你放松时的面部表情。在这个过程中，慢慢地，你会越来越有感觉。

如果你觉得这有点儿难以承受，就退回来，把注意力的焦点放在成为一个有同情心的人上。同时，聚焦于你的呼吸、面部表情和说话的声调。如果你感到不舒服（比如，认为自己不值得被人同情或其他什么的），就在你能做到的范围内进行这个练习。通过这个练习，你会慢慢对因善待自己而引发的恐惧和担忧脱敏。尽量不要在心里进行辩论或抗争，只是尽可能地做这个练习。

即使你只有一点点感受，也无须担心，因为练习本身就有益处，我们要做的只是抽出一些时间去练习。此外，你还可以根据你的节奏，探索如何利用这些想法为自己服务。如果这对你来说还是有些难，你或许可以试着从同情他人开始。

如果这仍然不容易，本书还提供了一些其他的练习，或许可以让你迈出第一步。关键在于尽量不要强迫自己做任何事，只是尽可能地留意和坦然地面对各种可能性。就像睡觉，我们无法强迫自己入睡，而且如果我们总是想着自己“是不是快睡着了”，反而睡不着。我们能做的是尽量创造有益于睡眠的条件。

同情自己的困难

现在，我们要让这个富有同情心的自我关注他人和自己。在进行了一段时间富有同情心的自我的练习并掌握其窍门之后，你可以用这个练习帮助自己面对生活中复杂的情绪或挫折。比如，想象你很愤怒但仍然在抵抗这种情绪。舒适地坐一会儿，想象富有同情心的自己。记住保持与之相应的表情。如果你已经放慢了呼吸的节奏，你的身体就会感到平静。

现在，想象愤怒的自己，想象他就坐在你前方几米处。看着他愤怒的表情，注意自己内心愤怒的部分，比如挫折或者不公平这些令人非常不愉快的感受。现在，同情你眼前愤怒的那部分自己。你并非在试图改变什么，因为你已经意识到虽然愤怒很强大且令人不快，但它是人类的基本情绪之一。尽可能地对你眼前愤怒的那部分自己表示同情——它可以得到它想要的同情。请留意，如果你只是充满同情地与自己的愤怒坐在一起会发生什么。

如果你发现自己无法集中注意力，就让注意力重新回到你内在强大的同情心品质上。如果你感到被愤怒所打扰，并再次开始感到愤怒，就停下来，让注意力重新回到呼吸上，成为富有同情心的自我。把富有同情心的自我当作一个睿智、年长和更本质的自己——最好的你。一旦你感到自己又回到了愤怒的角色，就再次开始练习。你对自己的感受也应该抱有同情心，如果发现自己卷入愤怒之中，就把自己拉回来，把注意力重新放到同情心上。如果你发现自己开始自我批评，就把注意力再次拉回来，聚焦于自我同情。

请注意，如果你能保持自己的同情心，就会感到自己非常有力量，因为同情心源自睿智、刚毅和坚强。从这个角度探索这种充满力量的感觉。我之所以让你体会愤怒，是因为抑郁者常常与愤怒和挫折斗争。此外，或许你还希望能处理焦虑情绪。

在你准备好的时候，你可以与“抑郁的自我”进行交流。再一次想象这个（抑郁的）自我就坐在你面前，你很聪明，你认识到人类的大脑被设计为允许抑郁症存在，而这不是我们的错。生活有时真的艰辛又痛苦。抑郁的自我只是诸多自我形象之一，抑郁的大脑模式只是诸多大脑模式之一。最重要的是要试着同情自己而不是对自己愤怒、蔑视或害怕。这并不是顾影自怜，因为同情心需要你既温暖、善良，又睿智、坚强和有勇气。

第一次聚焦于抑郁的自己时，你可能会陷入其中，悲伤落泪。把自己拉回来，重新聚焦于自我同情。这样的话，同情心便会在你心里生长——你将感到自己因智慧和领悟而成长，变得更为强壮。不过，这需要时间。

在这一点上，每个人的体验千差万别。有位女性在与自己的重要感受产生联结时泪流满面，但因为她可以用慈悲聚焦结束练习，所以她感觉有所好转。而另一位女性在练习的开始阶段觉得一切尚可，随后却被压垮了，无法保持对自己的同情心。因此，后者需要更多的练习。还有一个人在练习的时候变得焦躁不安，因而不得不慢慢地与同情心自我建立联结。这个练习的关键是不要被情绪所淹没，按照自己的节奏去探索什么对自己有用。你的目标是变得对自己友好，并理解自己的抑郁。在这些练习中，我们并没有去改变抑郁的自己，而是对它抱以同情。

快乐的自我

回想一个快乐的时刻。用自我同情的眼光，微笑、快乐和满足地看着自己。让你的同情心自我为这个快乐的自己感到快乐。用心体会当你聚焦于“快乐”时的感受——奇怪的是，你可能会因此感到悲伤，因为幸福似乎离你很遥远。你可能还会发现其他的阻碍。如果那样的话，就尽可能地维持这些感受。每当发现这些感受过于强烈而难以控制时，就再次回到自我同情上。在这里，重要的是通过练习开发大脑创造快乐自我的潜力，并尝试从自我同情那里获得支持。借此，我们可以学会把自己想象成“好的”“快乐的”，以及摆脱了痛苦。你还可以把这个方法运用到自己其他的积极方面。因为，同情心练习不仅可以针对与威胁感有关的情绪，还可以针对积极情绪！

对他人的同情心和友善

在接下来的练习中，我们将想象如何关爱他人。有些人或许会觉得这个练习比之前那个更容易，因此更愿意从这个练习开始。现在，越来越多的证据表明，如果我们试着聚焦于同情他人，就能激活大脑中有益于抵抗抑郁和焦虑的关键区域。[1]

回想一个你曾温暖地关心他人（如果你愿意，也可以是某个动物）的时刻，注意不要选择那个人非常痛苦的时刻，那样你的注意力可能都在那件让人痛苦的事情上。就像回忆某个你被人关爱的时刻那样，舒服地坐着，并放慢呼吸的节奏（在这个过程中确保你的练习场所不会被打扰）。记住用微笑放松自己的面部表情。注意体会这个记忆引起的身体感受和你的自我感受。

接下来，在脑海中想一个人，这个人可以是你的伴侣、孩子或某个朋友，你很想帮这个人摆脱痛苦。这是在练习用对他人的同情充实你的心灵——而你可以决定这个人是谁。练习步骤如下：

· 想象你在舒展自己，就像自己正变得更有力量和更智慧。

· 当你回忆起关爱的感觉和富有同情心的自己时，注意身体的感受。

· 花点儿时间去体会这种舒展和温暖的感觉（如果没有这些感受，你也不用担心，重要的是尝试本身）。注意，你的出发点是让这个人摆脱痛苦，获得成长。

· 花一分钟思考你的语音、语调，你说的话，以及你可能会去做或想做的事情。

· 现在，专注于你的出发点——希望他摆脱痛苦、获得成长。你要尝试在心中看到这些愿望，同时对自己微笑。然后，聚焦于下面三个核心想法（以及其中的感受和愿望）。

愿他一切都好。

愿他摆脱痛苦。

愿他得到快乐。

· 花一分钟（如果可以的话，可以更长的时间），思考你从有能力关爱他人中获得的快乐。

· 在你觉得可以的时候，你也可以聚焦于关爱、温暖、舒展的感觉，以及说话时的语音和语调，还有言谈举止中的智慧。完成这些练习之后，做一些笔记写下身体的感受。

如果你想进一步练习，可以逐渐扩大自己表达同情心的范围：先是针对好友和熟人，然后是陌生人，甚至是你不喜欢的人。他们也同样无法决定自己大脑的构造，无法决定自己的冲动、欲望和情感，也不知道它们蕴含的力量。不过，这是进阶练习。如果你抑郁的话，你可能会希望慢慢开始，逐步提高。这项练习的基础是让你的心中充满对芸芸众生摆脱痛苦和获得成长的期待、愿望和感受。如果可以的话，尽量延长练习时间，比如从5分钟到10分钟。练习时间越长越有益，不过随时随地的练习也非常重要。

在他人的成长中感受喜悦

在这个练习中，我们将聚焦于创造“同情的喜悦”。它是指在他人的成长和幸福中体会快乐。

找一个不会被打扰，又可以让你舒服地坐着的地方，放慢呼吸的节奏。持续一分钟左右，直到你觉得自己已经准备好开始想象。现在，试着回忆一个你曾为他人（比如与你亲近的家人）的成功或快乐而喜悦的时刻，看到他们优异的表现让你深感喜悦。在脑海中回忆他们的表情，体会他们的快乐和幸福。在做这些的时候，把注意力放在自己的表情上。在回忆那些事情的快乐时，体会身心舒畅的感觉。

体会身心快乐的感觉。花两三分钟待在那个记忆中，并保持微笑。接下来，当你准备好了，让这个意象渐渐淡去。你也可以记一些笔记。

在下一个阶段，你可以着重体会他人的成功，或者他人从苦难中得以解脱的喜悦。最终，把这种想象延伸到芸芸众生上。

同情心的流动

想象你的理想的富有同情心的意象

下面，我们要做一些改变。到目前为止，我们都是聚焦于自我同情的内在感受，以及对自己的不同部分表示同情。之后，我们把同情心转向他人，并试着让心中充满关爱和智慧。而在下一个练习中，我们将通过想象另一个心灵——比我们自己更为智慧、强壮和温暖的心灵，希望我们能摆脱痛苦和获得成长，来练习体会被他人同情时我们自己的感受，我将它称为“想象自己理想的慈悲意象”。现在，把关注点放在对你抱有同情的、理想的慈悲意象上。你可以借助于本章练习部分的表格进行。

我们从他人的关爱中体验到同情心，它往往在人际关系中得以体现。我们可以借助于想象与“富有同情心的他人”相联结，练习激活我们的安抚系统，正如想象美味佳肴或完美的性伴侣可以刺激身体和生理的特定反应。我们也可以通过构建内在想象来激活安抚系统。初衷就是以轻松的方式创造、探索、建立和培养你的慈悲意象，尝试找到对自己合适的方法。事实上，通过想象一个富有同情心的他者来练习如何聚焦于这个意象，以此来帮助自己培养情感和疗愈这一理念已有上千年的历史。[2]

让我们想一想，如何构建一个我们可以用来幻想的慈悲意象。当你想到同情心，脑海中会浮现什么样的图像？闭上眼睛，让“同情心”或“关爱”这样的词温柔地停留在你的脑海中。对你来说，它会让你想到哪个颜色？何种声音？什么材质？别着急，慢慢来，或许它是多种颜色和声音的混合物。

接下来，我们将聚焦于构建一个特定的形象。你可以感到它无比同情你——它“对你的痛苦非常敏感，并且深切地希望能帮助你”。这个意象可能是一个人，也可以是一只动物（有些人更喜欢这样），甚至一棵树或一座山。记住，你可能只得到一些转瞬即逝的感觉。你觉得同情心的核心品质是什么？花点儿时间思考这个问题。也许是友善、耐心、智慧和体贴？思考同情心的特点能帮助你集中注意力。在有自己的想法之后，你可以考虑赋予你的慈悲意象四个基本品质。之前我们提到过这些品质，现在让我们再详细地认识它们。这些品质是：

1.智慧。想象你的慈悲意象完全理解生而为人的挣扎、痛苦、愤怒、沮丧，以及各种愿望和快乐。它了解进化赋予大脑的所有复杂的感受——各种引起我们内在冲突的贪恋和欲望，以及各种愉快的和令人烦恼的想法。它知道这些是人性的一部分。有些人对自己的慈悲意象有这些期待：与自己有类似经历，但更为年长和智慧；能完全理解自己，因为它曾有相同的处境；它是智慧的，因为它吸取了经验，并得到了内在的平静。觉得它有与你相同的感受、冲突、幻想和情绪，能让你对它产生亲切感，而且指明（启发）了我们需要提升和培养的能力。

2.力量和坚忍。赋予你的慈悲意象忍耐痛苦的能力，同时还兼备保护你的力量。想象它强大又勇敢。正如我们稍后会看到的，有时表达同情也需要有勇气。这也意味着我们需要能够忍受，而不是在破坏

性的想法和感觉的牵制下行动。有时，这还意味着要学会自信，或者承认我们需要面对一些可能会让自己害怕的事情。

3.温暖和友善。想象你的慈悲意象散发着温暖和善良。这个关键的品质专属于你，因为这是你所构建的独一无二的意象。

4.不批判、不谴责的态度。我们的慈悲意象从不责备、评价或批评人，但这并不是说它没有渴望或偏好，它最大的渴望是你可以得到幸福和获得成长。不评判并不是说它会附和你的任何感受或决定，而是说它不会因此而谴责你，它会邀请你带着同情心去理解自己的感受和想法。

这些就是构建慈悲意象的核心品质。我们的目的是，构建一个独一无二并且专属于你的意象。这个意象属于你，并且只属于你。记住，这是你的理想状态，因此它不会遭受任何因失败而引发的痛苦，但因为它具有这些品质，所以它对你的每个痛苦时刻都能抱以同情。需要注意的是，此处“理想的”特指它是你的理想状态（不是其他任何人的理想）。你所赋予它的每一个品质对你来说都是重要的，就像你理想中的房子、美食或汽车，你会毫不犹豫地为它付出你想要的一切。因此，你想象中的理想形象拥有每一个对你而言很重要的特点。

黛博拉·李（Deborah Lee）曾将其称为“完美的养育者”（有点儿像父母那样给予你保护），有些人真的非常喜欢这个说法。还有些人用其他的方式看待慈悲意象，比如觉得它像朋友或导师。总之，你可以决定它究竟有哪些品质。这些练习被各种流派的心理治疗师用来帮助人们。[3]

找一处可以让你舒适地坐着，并且不会被打扰的地方。你可以决定房间里要不要放点儿音乐，或者放上小喷泉、蜡烛等激活感官的东西。稍后，你可能不再想要这些附加物，但它们的确有助于营造氛围。我知道有些音乐能帮助我，但可能不适合你，因为音乐的选择很

个性化。因此，你可以边听边体会什么样的音乐能帮你产生关爱和温柔的感觉，而且有趣、有益。

坐在椅子上或地上，眼睛向下看，也可以闭上眼睛，放慢呼吸的节奏。在身体找到合适的呼吸节奏之后，开始想象你的理想的慈悲意象。微笑，并思考以下问题：

·如果你能设计自己理想的富有同情心的“他者”（可能是人也可能不是人），你希望他有哪些品质？你希望他看起来是什么样子？

如果你纠结于此，难以回答，就试着思考以下问题：

·如果你可以为孩子设计理想的富有同情心的他者，他会有哪些品质？随着孩子的成长，他会有哪些变化？当孩子长大成人之后，他是怎样的？

本章的练习部分有一个你可以使用的表格。如果你想做这个练习，现在就翻到那个表格，阅读填写说明，然后用30秒时间放慢呼吸的节奏，看看你心中会浮现出什么意象。用正念的方式做这个练习，如果你发现注意力离开了当前的任务，仅仅把它再次带回来就可以了。

在做这个练习时，你应该尽可能调用各种感觉器官来想象细节。例如，想象这个意象的年龄（如果他是人）、性别和眼睛的形状。你能看到他在微笑吗？你觉得他是什么发型和发色？穿什么款式的衣服？是什么姿势？接下来，把注意力放在声音上，留意他的语音和语调。如果他要与你交谈，声音听起来是怎样的？如果你还希望你的慈悲意象有其他感官特质，把它们加入你的练习中。曾与我一起工作的某个人，在这个练习中看到的是一棵郁郁葱葱的古树，挺拔耸立，她觉得自己可以依偎着它的枝丫，得到它的保护。

想一想，你希望你的慈悲意象与你是什么关系？有些人希望他看起来比自己年长一些、聪明一些，会尽力保护自己。比如，把大树视

为自己慈悲意象的女性，看中了大树可以提供的保护，她能够被树枝所环抱。有人希望得到关心，比如，有个人希望他的慈悲意象能真正理解他生活中某些方面的痛苦和艰难——无论是过去的还是现在的。有时，我们的慈悲意象有些像父母，他有着我们渴望的理想父母的全部特点：全心全意的爱、宽宏大量和乐于赞赏，为我们的存在而喜悦。想象你的慈悲意象“为你的存在而喜悦”是非常有意思的事情。

在这个过程中，注意那些可能会干扰你的类似于“是的，但是”这样的念头。它们很常见，也是可以理解的，但在这个练习中，要把你的注意力放在当前的任务上。

或许你的慈悲意象并不像父母，而更像位老师或朋友。这可能会让你觉得自己是团队或组织中重要的一员。这能帮助你思考归属感，以及与有同样追求的同伴之间的关系。你的慈悲意象能帮你体会到我们都是人类的一部分。尽管你抑郁了，但要记住还有很多人也深受抑郁之苦。如果你感到自卑或觉得自己很糟糕，或者对此充满愤怒和担心，记住有很多人和你有同样的感受，因为我们有相似的大脑结构，我们很容易感到孤独。在我们感到抑郁的时候，我们可以努力敞开心扉，要知道面对抑郁是人类生存之不幸这一事实。我们的抑郁症恰好表明我们是人。

联结你的慈悲意象

你或许也在思考如何与你的慈悲意象建立联系，你希望怎么跟他交谈？你想和他交流哪些事情？花点儿时间想象如何与你的慈悲意象聊天。想想看，你一般花多少时间去思考如何与其他人交谈？你可能会对他们说什么？有些人发现大声说出自己的感受很有帮助，但当你这样做的时候，想象你不是在对着空气说话，而是面对着一个富有同情心并且理解你的人。

请记住，我们正在运用想象力，而所有的素材都源自你自己的想法，所以我们正在触及你的内在智慧对同情心品质的表达。请记住，你正在借助这个练习联结你内在的能力和优势。这是一种联结你内在同情心的方法，其他人都无法像你这样想象和构建它。它为你而存在，并且只为你而存在。还要记住，我们内心想象出的并不是完整、清晰的图像，它们转瞬即逝，又像印象派画作那样朦胧。即便大脑中没有浮现任何清晰的图像也无须担心，你只要知道你只是正在练习激活不同的大脑系统而已。

与你的意象会面

一些传统的冥想练习中有许多意象练习，例如想象在晴朗的天空下，出现一片有着树林的乡村风景。有人接下来就会想到树下富有同情心的佛陀，想象佛陀把同情从他的心里传到你心里。在练习结束时，佛陀渐渐消失在风景中，而风景又消失在晴朗的蓝天下。这个过程象征着世间万物的出现和消失。[4]

这种练习的一种变体是想象在你的安全岛与你的慈悲意象相见，这也是非常有帮助的做法。不过，有些人不喜欢其他人进入自己的安全岛，哪怕是富有同情心的人，而另一些人喜欢这个主意。比如说，如果你的安全岛在海边，你可以想象你的慈悲意象沿着沙滩微笑着、高高兴兴地走向你。有时，看到意象走向你，或对你微笑是有帮助的。而有些人喜欢想象坐在自己的慈悲意象身边，而它流露出非常关心、体贴和理解的表情。如果它不是一个人的形象，你可以想象它散发着关心、友善和智慧的光芒……这些你都可以试一试，然后看看哪些对你有用。

很难构建一个意象?

如果经过一段时间的努力，你仍然很难构建任何视觉意象，那你或许可以试着去构建一个声音意象。你可以想象有慈悲心的声音听起来是怎样的：是男性的声音，还是女性的？是轻轻的，还是有力量的？曾与我共事的一位女性的慈悲意象是一个穿着打扮像大地女神的菩萨，她从未能看清楚这个意象，她只是体验到一种被莫大的温暖滋养的感觉。当她痛苦时，她会把注意力放在这个意象上或这种感觉上。

如果你正在努力构建意象、声音或感觉，你可以试着在杂志或互联网上找找有慈悲心的面孔或人物照片，用它们作为模板，开始你的想象。研究表明，如果人们集中注意力寻找合适的图片，就说明他们在逐步训练大脑接受这些信息，而这能提高他们的自尊心。[5]

有些人并不热衷于创造自己的理想意象，宁愿要一个同情自己的人。曾与我共事的某个人说："我估计一千年后，我们就能设计出外表、声音和感觉都像人的机器人，并且同情心十足。不过，我不确定那对我有用。"这个人想从与自己有关联的人，而不是他所创造的某个人那里体验同情心。然而，虽然我们在想象中与慈悲意象建立联系，但并不需要"让梦想成真"。

我们只有打开电脑，并将邮箱状态设置为接收邮件，才能通过邮件与他人交流。而意象练习就好比是开始倾听我们内在声音的过程，其关键在于我们想用某种方法刺激大脑。很明显，如果你因为这些意象不真实而觉得它们没有用，就说明这些练习可能不适合你——至少现在还不适合。像所有的练习那样，你必须找到最适合你的。

有些人（通常是那些童年曾被虐待或很不幸的人）觉得人物形象过于可怕，他们可能更喜欢骏马、雄鹰、高山或大树这样的慈悲意象。这也是可以的，你可以赋予它们人类的思维。唯一的小问题是，很难想象它们会有温柔的笑容或关切的表情。想象他人流露出这些表

情可以帮助你，因为大脑中的某些区域可以采集这些信号并做出反应。

你和这个意象可以有各种不同的人际关系。正如前文所说，有些人喜欢将自己的慈悲意象想象成类似于父母那样，他们从中得到如同被父母照料和养育般的感受。而有些人则更喜欢把他当作一位可以指导自己的导师，而不是养育者。还有人喜欢把自己的慈悲意象想象为同伴。这种想象的变体之一是，想象有许多人试着对我们的艰难和人际关系抱以同情。我知道这很难，不过你可以想象自己是某个团体的一员，这个团体寻求同情心和疗愈。想象自己与这个团体中的（部分）个体建立了联结，他们正试图给你艰辛的生活带来一些关爱。

有时，试着改变慈悲意象也会非常有趣。这是一个更为复杂的方法，或许你可以在充分掌握前面的练习之后再予以尝试。请记住，如果你愿意，就可以有各种慈悲意象。

有些人喜欢把想象友善和温暖的慈悲意象视为聚焦一种能量。使用此方法的人设计了一种被称为"心算"（Heart Math）的运用意象的方式。[6]这些研究人员一直在研究想象同情心流向心脏部位的各种方法，以此训练人们改善心率变异性（一种生理过程），并减少不愉快情绪。

扎根练习

我们可以利用慈悲意象刺激大脑中的某些模式。正如将在之后的章节中看到的，我们希望用这些模式帮助自己。有时，是为了帮助我们用一种善意和支持性的态度思考事情，或帮助我们着手处理困难的事情。比如，假设你得打一个让人头疼的电话，你可以先放慢呼吸的节奏，花点儿时间想象自己的安全岛或慈悲意象，想象它们会给自己

提供支持。接下来，在这样的心态下打电话。这不是魔法，但的确可以帮助你在打电话之前调整状态。

如果你发现这种想象确实有用，就可以借助它们来扎根你的意象。你可以在进行意象练习的同时，手里握着一块光滑的石头、水晶或其他东西。然后，把这个东西放在你的口袋里。这样，当你握住它的时候，你就会把自己带回到练习时的画面和感觉中。说到这儿，你可能想去找一个或买一个光滑而又手感舒适的石头或物品，在做意象练习的时候握在手里。我们把这个称为“扎根”。最好用一些丢失后可替代的物品——如果你的口袋经常有洞！

许多传统观点认为，意象和祈祷由其他感觉器官所触发，并与被称为“mudras”和“mantras”的过程有关。mudras代表各种特定的身体姿势和手部动作。例如，如果你以传统冥想打坐的姿势进行慈悲意象练习，或者坐在椅子上（对许多人来说这会更舒服一些），你可能会将手放在大腿上，拇指和食指轻叩。你可以在做慈悲意象练习时用这个手势。这样通过呼吸，以及维持食指与拇指轻叩在一起的姿势，你可以再次营造类似于意象练习中的感觉。比如，你可能早上在家已经做了慈悲意象练习，之后你外出上班等公交车。这时，你可以用同样的手势回想你的慈悲意象，或在内心构建有慈悲心的自我。

当然，别忘了放松一些，面部保持微笑。你可以想象自己在向站台上的每个人“辐射”出你的同情心——所有那些被生活困住、置身于喧嚣熙攘中的人，尽管他们并不想如此。

本章总结

在很多方面，这些意象练习都有些像作家们构思小说的过程，两者都是在头脑中构建场景和角色。唯一的区别是，你用的是正念的方法，用一种抚慰、联结和同情的视角探索这些意象对你的影响。如果

你遇到不合适的慈悲意象，那就不要用它们。如果你发现你的慈悲意象发生了变化，例如受月经周期或其他某些周期的影响，就顺其自然，只要它能激活你的安抚系统即可。

不管怎样，练习的关键在于不要让自己迷失在复杂性之中，而是清晰地知道练习的主旨。练习是为了帮助你激活大脑的积极模式，为你提供培养有慈悲心、能抚慰自己心灵的途径。这需要练习，需要时间去识别并安定自己如同蚱蜢一样乱蹦乱跳的心灵。如果你坚持下去，你会发现它对你有帮助，你还会意识到你确实培养了自己的同情心。

害怕同情心

有些人发现自己完全没法习惯这种思维方式，对他们来说它很奇怪，但他们可以理解练习的重要性和价值。而有些人则更加抗拒，他们可能觉得自己不值得被自己善待，还可能认为对自己抱以同情意味着自己是弱者，是自我放纵，甚至意味着自私自利……如果这些信念非常强大，就会妨碍练习的开展。解决方法之一是，把这些信念当作司空见惯的事情搁置一边，不去管它。不管怎么样，继续进行练习。把练习视为理疗，如果你因为受伤而腿部肌肉虚弱，你不会对自己说："我不该有更强壮有力的肌肉。"所以，让我们先打造同情心的这些品质，至于之后你是否使用它们，这取决于你。

有些人在得到关爱时，会被深深地触动。这让他们悲伤，甚至流泪。因为关爱触碰到了内在的智慧——一种"被懂得"的感觉。这种感觉许多人都有，是一种希望与他人建立联结，被关心、被照顾的感觉。而抑郁症是一种如此孤独的体验。因此，我们的内心渴望重新建立联结。有些人对关爱持怀疑的态度，是因为他们的父母可能今天对他们很亲切，明天对他们很可怕。亲切和可怕的感觉混合在一起，当他们开始感到对方的关爱时，害怕的感觉也同时回来了。如果你有这

样的感觉，请把你的注意力放在被关爱的感觉上。同时，注意其他感觉是怎样慢慢渗入进来的，温柔地微笑，并把注意力带回到你真正想关注的感觉上，只与让自己感到舒服的事物同行。

妨碍慈悲心的另一个重要原因是愤怒。一些抑郁者会被愤怒所困扰，甚至难以承认他们有愤怒的感受（见第二十章）。另一些人可能会认为那并不是他们想要的关爱，会为自己挺身而出，想办法反击，甚至去报复那些伤害他们的人！对于他们来说，做同情心练习实际上会让他们对自己的愤怒感到有些羞耻。

因为他们认为，如果自己是有同情心的人，他们不应该感到愤怒。这是对同情心的误解。正如我们将在本书中所看到的，能够诚实地承认和表达愤怒实际上是种能力。否认愤怒，告诉自己感到生气是错误的，或者盲目地发泄愤怒，都不是有慈悲心的做法。而认识到愤怒的力量，正视反刍愤怒对我们造成的伤害，学习如何处理愤怒才是有慈悲心的做法。

由上可见，人们的确有对同情心保持警惕的诸多理由，之后我们将处理这些担忧。

回顾同情心练习

凡事都需要练习。为了给自己制订一个计划和指导方案，你可以完成本章结尾处的练习表格。这些内容完全围绕着你设计，为你提供在练习中反思的机会。如果可以的话，花点儿时间完成它们。这样每周结束时，你都可以回顾自己在意象练习表格中填写的内容。

通过阅读本书，你将了解自己的各种想法和行为。不过，我们将用一种有慈悲心的方法进行。你将常常发现，在你观察自己的想法和行为时，我总是建议你秉持温柔和友善的态度。

本章要点

本章我们介绍了一些非常有用的慈悲聚焦练习，这些练习源自古老的智慧与实践以及现代的研究，其重点是：

· 同情心从你流向他人；

· 同情心从他人流向你；

· 同情自己。

请记住，我们要把这些练习视为行为实验，去发现花时间和精力做的练习会带来哪些效果。每个练习都有助于激活相关大脑区域，帮助你平衡各种感受和情绪。其中有些练习可能比其他的要难，但仍然要完成每项练习。

练习

练习 1：建立你的慈悲意象

这个练习旨在帮助你建立一个可以用来刺激大脑关键区域发展的慈悲意象。如果你愿意，你可以有多个慈悲意象，它们可能会随时间而改变。不管脑海中出现什么样的形象或你选择哪个形象，请注意，这是你创造出来的，所以它是你个人的理想典范，而且你真的愿意从它那里得到关心和照顾。在这个练习中，重要的是赋予你的慈悲意象智慧、力量、温暖和非批判态度等特定品质。请结合表8.1，思考同情心的特点，并想象它看起来、听起来和感受起来是怎样的。

表8.1　建立你的慈悲意象：工作表

你希望你理想的慈悲意象看起来是什么样的——视觉特点？

你希望你理想的慈悲意象听起来是怎样的——语音和语调？

你还能给它赋予哪些感官特点？

你希望你理想的慈悲意象与你有哪些联结？

你想如何与你理想的慈悲意象相处？

如果可以的话，从聚焦于呼吸开始，找到能让你平静的呼吸节奏，然后微微一笑。接下来，尽可能地让心中浮现一些形象，但不要太强迫自己。如果大脑中一片空白，或走神了，就轻柔地把注意力带回到呼吸上，并练习有慈悲心地接纳。思考以下问题或许能帮助你构建一个意象：

· 你希望你的关怀者（养育者）形象看上去（或你感觉）是年长的，还是年轻的？男性，还是女性？是人类，还是非人类——比如，动物、大海，还是一道光？

· 什么颜色和声音让你想到智慧、力量、温暖和非批判性？

如果你只有被有慈悲心色彩环绕的感觉，而你感到温暖和被关心，这实际上是一个很好的开始。记住，你的颜色和意象对你抱有同情。

如表8.2所示，在每一栏里写下每次练习的时间和长度、对自己有帮助的内容，或其他任何你觉得有用、有趣的反思。

表8.2　同情心练习日记

周一	周二	周三	周四	周五　周六	周日
自我同情（指向自己或他人）					
慈悲意象					

练习2：尝试性的实验

· 看看哪个对你来说更容易：通过想象做一个有慈悲心的自我，或者构建一个对你很有同情心的理想形象。

· 如果改变你的慈悲意象的性别，你有什么感受？不过，这个练习并非对所有人都有用，你可以只做你觉得有用的练习。

只要抽点儿时间，在安静的场所或任何你能集中注意力的地方（如工作间隙或在公交车上），你就可以把这些练习当作冥想练习进行。

注释

1. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. and Davidson, R.J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science* 3, 1-5.

Rein, G., Atkinson, M. and McCraty,R. (1995). The physio-logical and psychological effects of compassion and anger. *Journal for the Advancement of Medicine* 8, 87-105.

这些研究人员发现，愤怒的幻想和想象对免疫功能有破坏作用，而慈悲聚焦的幻想和想象则有非常积极的作用。你还可以在下面这本书中看到许多关于心理训练如何影响身体的研究：Begley, S.

(2007). *Train Your Mind, Change Your Brain*. New York:Ballantine Books.

另一本值得一看的书是：Doidge, N. (2007). *The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Penguin.

2. 为了促进自我成长而构建慈悲意象，这一方法历史悠久。你可以阅读Leighton,T.D.的书，内容很不错，不过技术性比较强。Leighton, T.D. (2003). *Faces of Compassion:Classic Bodhisattva Archetypes and their Modern Expression*.Boston: Wisdom Publications.

另一本涵盖了这些意象练习的书是：Vessantara (1993). *Meeting the Buddhas: A guide to Buddha, Bodhisattvas, and Tantric Deities*. London: Wisdom Books.

3. Frederick, C. and McNeal, S. (1999). *Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego Strengthening*.

Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. An interesting study is Wheatley, J., Brewin,C.R., Patel, T. et al. (2007). 'I'll believe it when I see it': Imagery re-scripting of intrusive sensory memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39, 371-385.

4. Leighton, T.D. (2003). *Faces of Compassion: Classic Bodhisattva Archetypes and their Modern Expression*.Boston: Wisdom Publications.

Vessantara (1993). *Meeting the Buddhas: A guide to Buddha, Bodhisattvas, and Tantric Deities*. London: Wisdom Books.

Frederick, C. and McNeal, S. (1999). *Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego Strengthening*.

Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. An interesting study is Wheatley, J., Brewin,C.R., Patel, T. et al. (2007). 'I'll believe it when I see it': Imagery re-scripting of intrusive sensory memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39, 371-385.

5. Dandeneau, S.D., Baldwin, M.R., Baccus, J.R., Sakellaropoulo, M.P. and Pruessner J.C.(2007). Cutting stress off at the pass: Reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention. *Journal of Personality and Social Psychology* 93, 651-666.

6. Childre, D. and Martin, H. (2000). *The HeartMath Solution.* San Francisco: Harper Collins.

第九章 向消极思维和情感挑战

在前面几章中，我们注意到，抑郁的时候，我们感到情绪低落、身心疲惫，而我们的思维方式让情况变得更糟糕。在我们需要振作的时候，消极思维很少给予鼓励或鼓舞，反而不断地折磨、责备我们。在这一章里，我们将探讨如何打破这个恶性循环。接下来，我们要学习如何使用它——如何构建和重新聚焦于积极思维，它更有可能激活内在自我安抚而不是恐惧感。在本章的最后，我将与你讨论如何让你自己的思维监控表符合你的需要。

在开始之前，提醒一句：抑郁症患者经常被人教导说“你太消极了，你应该多看看事情好的一面，多关注积极的事情”。不过，这样的建议其实完全没什么用，因为抑郁症患者自己完全知道！此外，他们还可能会有点儿恼火、有点儿抗拒。就像我的一位患者告诉我的：“我受够了人们总是说我太消极了，应该更积极一些。问题是，我脑子里根本没有什么积极思维。如果我有的话，我也不会变成这样。”这话说得很中肯。

接下来，我介绍的内容将邀请你一起探索和尝试，让你变成自己的心理治疗师，学习如何构建对自己有益的想法和行为。它绝对不是要求你“看看事情好的一面”“放弃你那些错误的想法”这类非建设性的命令，它更像是一个尝试新方法并发现有用之物的过程。

重新聚焦

用理性思维拯救自己

我们的心境或恐惧会歪曲我们的想法，因此我们得帮助思维摆脱困境。[1]为了防止恶性循环导致抑郁，我们需要退后一步，鼓励公正、理性的思维起到更多作用。正如第三章所谈到的，高压力导致的焦虑和愤怒让理性靠边站。在压力情境下，我们会自动关注消极面，所以我们得试着把注意力重新聚焦在对自己有益的想法上。方法之一就是变得更为理性，保持客观和公正。既然想让理性为我们所用，那么先了解一下理性思维的功能和特点。

· 理性思维重视证据。它就像科学家或侦探，把各种念头和想法视为可能被证伪的假设。它不会轻易给出答案，就像夏洛克 · 福尔摩斯一样。在得出结论之前，它要经过仔细的观察和分析，尽可能地掌握更多证据。

· 理性思维喜欢多一些选择。它不喜欢选择太少，而是倾向于从多个视角看待事物。

· 理性思维喜欢检验和通过实验来验证。

· 理性思维既不愿被情绪过分影响，也不愿草率下结论。

· 理性思维认为知识需要慢慢积累。我们知道得越多，事情就会变得越复杂，但也能进一步加深我们的理解，这正是理性思维的魅力所在。

· 理性思维认为我们从尝试和错误中学到的最多——实际上，我们从错误中学到的经验远远比从成功中学到的要多。

· 理性思维乐于（如果有机会的话）权衡某个视角或行为方式的优缺点。

· 理性思维喜欢从长远的角度看待事物，它清楚我们总是得一步一步实现目标。它知道与眼前的挫折和利益相比，长远利益才是最重要的。

所以，我们需要培养自己“理性和公正”的思维方式。通过有意识地把注意力放在自己的这部分，并问自己：“我的理性和公正思维（部分）对此会说些什么呢？”

不过，认知治疗师认为，只关心证据和理性并不总是有益的，甚至有时会适得其反。假如你在高空中走钢丝，或在攀登悬崖峭壁，此时你要是往下看，并且满脑袋想着要是掉下去就必死无疑（毫无疑问，这想法完全正确）。你要知道的是，这些想法在这个时候没有什么帮助。你最好目视前方，留意脚下的每一步，全神贯注地往前走。总之，我们只在有用的时候才使用理性思维。

实际上，理性思维最能发挥抵抗抑郁作用的方式是和关爱携手，培养出慈悲心来。因此，我们需要培养友善的、富有慈悲心的理性，而非冷酷、缺乏人情味的理性。本书最后一章设计了各种练习，旨在帮助我们让思维和感受变得更富有慈悲心。现在，我们将通过慈悲心聚焦来帮助自己应对令人抑郁的思维和行为。

慈悲心

在第八章，我们把智慧、力量、温暖和非批判视为慈悲心的基础。慈悲心的特点是共情、友好和善解人意。我们可以这样对待自己吗？如果可以，我们便可用一种智慧、友好、温柔和乐于助人的声音（理性的）替代观念。

在抑郁的时候，我们可没有这么多积极关注的信号，总体感受是消极的，而且自我批评更加强烈。在艰难时期，我们不会用一种温暖的、善意的方式理解自己，不会对自己说：“好吧，这对我来说太难了，我当然会感到悲伤和失望。”我们更容易感到愤怒和无望，而不是理解和支持。有这些感受是可以理解的——大脑的运作模式就是这样，所以我们必须努力重新激活大脑中的安抚系统。

为了疗愈自己，我们需要学会培养具有同情思维的慈悲心。慈悲心如同理性思维，也有自己的特点。

· 慈悲心对他人的痛苦和伤害感同身受，并同情他人。

· 慈悲心关心人们的成长，愿意帮助人们发挥潜力。

· 慈悲心用支持、疗愈和倾听的态度关心自己和他人的需求。

· 慈悲心用友好的方式倾听和了解问题。

· 慈悲心愿意宽恕他人，不会轻易责备他人，因为它理解大脑构造和思维运转模式是进化的结果。

· 慈悲心不破坏，而是力求治愈、修复和重建。

· 慈悲心认为生活是痛苦的，而人无完人。

· 慈悲心不物化（视为某种有价格的商品）自己或他人——我们只是时间流转中当下的“一念”（见第七章）。

· 慈悲心让我们的内心充满温暖。

· 慈悲心帮助我们培养面对困难的勇气，那些困难让我们害怕，妨碍了我们的生活，抑制了能力的发展。

我们能学会训练自己的思维，将之培养出慈悲心所具备的友好、温暖的特点。对于有些人（特别是那些幼年时未曾得到温暖和爱的人）来说，这一步非常困难，但很有帮助。

慈悲心训练：关键要素

慈悲心可分为两个部分：一是基本属性和特点，二是慈悲的技术。也许你觉得这里面包含很多内容，但其实哪怕你只有一些粗浅的了解也无须担心。比如，你认为慈悲的主要特点是仁慈——而这就是你能想到的全部，那也不用担心，就这样坚持下去。

属性和特点

从更为专业的角度分析慈悲心，我们可以看到它包含多个方面。

· **慈悲的第一个属性和特点：决定努力变得有慈悲心。**换句话说，有动力（想）变得更富有慈悲心，认为这是可取的，并承认培养富有慈悲心的自我是值得追求的目标。

· **第二个属性和特点：尽力训练自己的思维，使它对我们的感受和想法变得更为敏感。**我们也需要对自己的真正需要敏感。如果对自己的痛苦、烦恼、欲望或需求完全不敏感，那就很难关爱自己。所以，我们要学会在想法和感受出现时注意到它们（见第七章）。

· **第三个属性和特点：慈悲意味着我们要对自己和他人的痛苦敞开心扉。**这意味着，我们会被苦恼触动和感动，并心有戚戚。同理心是对自己和他人的情绪和状态的一种情感反应，比如在看到别人重重地摔了一跤或受伤时，自己也会立刻倒吸一口气。同理心使我们可以为他人的成长和幸福而感动、快乐。

· **第四个属性和特点：接纳感受的前提是包容它们。**我们有各种各样的感觉，有时候悲伤，有时候愤怒或焦虑，有时候快乐。但有时我们会对自己的感受横加指责，想远离这些感受，或者想把它们藏起来、压下去。如果我们富有慈悲心，便可以学会用开放、宽容的心态接纳自己的各种感受。慈悲心的一个关键要素便是学会容忍自己的感受，与它们友好相处，熟悉它们，而不是害怕它们。当然，这并不意味着我们就不想改变自己对事物、他人，甚至是对自己的感受。事实上，我们可以做到这一点，但批评、逃离或压抑感受并不能改变感受，我们必须开诚布公地面对它们。

· **第五个属性和特点：共情。也就是我们要理解并考虑自己的感受和想法。**

我们坦率又富有好奇心，想知道为什么自己有这些感受和想法。因此，我们可以理解事情对自己的意义。当我们与他人产生共情时，我们会努力从对方的角度思考事情，去理解他们的想法和感受可能与自己不一样。这需要一些努力。例如，如果有人伤害了你，但你意识到他们其实处于巨大的压力之下，因此你原谅了他们，没往心里去，这便是宽容的共情。

·第六个属性和特点：慈悲心非常重要的特点是放弃，而不是忙于谴责和评判。抑郁状态下，你可能满脑子都是批评自己和指责他人的想法。若想放下这些，我们需要从观察者的角度进一步觉察自己的想法和感受，而不是去评判、压抑、回避、逃离它们，或者想把它们给赶走。我们得学会注意自己的感受，而不是对它们采取行动。

我们可以循序渐进地掌握这些技能，所有这些技能都能帮助我们减轻痛苦和获得成长。有意思的是，尽管我努力培养我的同情心，但我心爱的妻子仍然告诉我，我正在成为一个脾气暴躁的老男人。所以，我猜我还需要许多练习！

同情心技能

同情心技能包括学习用一种慈悲和有益的方式，用温暖、支持和友善的态度引导自己的注意力理性地思考、推断和行动。正如前文所说，你觉得是有半杯水，还是只剩半杯水？当让人消极的事件发生时，在你对自己不满时，你能把注意力转移到对自己有帮助的地方吗？注意力的落脚点非常重要，而正念能帮助我们训练自己的注意力。

第一个技能是用慈悲的方式推断或思考。我们能否训练思维采用慈悲心和对自己有益的方式思考、分析自己与他人的关系和处境？如果我们反刍自己的焦虑、失望、愤怒或抑郁等，就只会被这些感受困

住。我们可以有意识地从对自己有益的视角进行分析，可以问自己：“怎么想这个问题、处境或困难才能帮助自己？”想象与一位朋友或与你的慈悲意象进行讨论，此时什么对你有帮助、什么是你需要的，就做什么。不要将慈悲心与“老好人”混为一谈。带着同情心思考事情意味着诚实，有时需要面对一些顽固的和令人痛苦的甚至有攻击性的想法、感受和两难处境。

第二个技能是学习如何用你认同并对你有益的方式表现出同情心，帮助自己缓解痛苦和解决困难，让生活的旅程得以继续。有时，慈悲心的行为意味着善待自己：意识到自己是否需要度假、是否需要其他人的帮助，或者只是善待自己。或许你真的需要在一个漂亮的浴缸里冷静一会儿，休息一下。你意识到不能再这样消耗自己的能量了，就像银行账户一样，你不能只是从里面取钱而不存钱，要不可就彻底花光了！但是，有慈悲心的行为也需要我们有勇气去解决障碍。比如，为了对抗抑郁和焦虑而做一些我们不想做的事情（见第十二章）。之所以说这是有慈悲心的，是因为尽管采取更为容易的权宜之计（如避免做任何事情）可能会让我们得到暂时的缓解，但从长远来看并无益处。

最后，慈悲心的关键技能是在做所有我们提到的这些事情时，心中带着温暖、仁慈的感觉，这是我们很多人努力的方向。有些人说，他们可以感到别人的仁慈，但体会不到自己的仁慈。不用太担心，因为这种情况很常见。要知道在抑郁时，我们的情感系统运转不良，自然会出现在自己的感受中挣扎的情况。我们可能需要等待这个系统采取一点儿行动，而通过第七章和第八章的练习，能帮我们做到这一点。我们可以训练自己用有慈悲心的方式注意、思维和行为，并允许自己感受到它。

一切的关键是学习如何解决问题，并聚焦于对自己有帮助的方面，但不是只顾自己。这种自私的方式对你毫无益处，还会令其他人

失去对你的兴趣。真诚的同情心不仅乐于助人，还善待自己。不过，它并不是要你顺从他人，一味地满足他人所想，导致自己心怀怨气，也不是极度渴望他人的认可。学会自信实际上是非常有同情心的做法。同情意味着智慧、体贴、好奇和坦诚。

我们可以运用同情心的特点和慈悲心，对抗抑郁时会出现的感受、思维和行为模式（表9.1对此做了总结）。

大脑的不同状态

你可能想知道如果你的威胁-保护机制被激活，导致你处于“受惊状态”，这会对你的感受和动机、注意的指向、思考的内容和方式以及行为带来什么影响。人们脑海里和睡梦中突然出现的画面与幻想可能也与威胁感有关，因为威胁机制非常活跃。“受惊状态”时的思维与努力构建同情心时的思维有诸多不同（见图9.1）。这就是为什么做出构建慈悲心的努力，能帮我们摆脱“缺乏安全感和抑郁的心理状态”，并在心灵和大脑里形成不同的思维模式。实践可以强化慈悲心模式——这很难，但值得一试。

表9.1　同情心的特点和技巧

同情心的特点	同情心的技巧
培养愿意帮助、关心自己和他人的动机。	学习有意识地把注意力放在对自己有益的事情上，让视角更为全面，培养觉察注意能力，还要把注意力放在对自己有帮助的慈悲意象和（或）有慈悲心的自我意象上（见第七章和第八章）。
培养对自己和他人感受与需要的敏感性。	学习运用理性思维进行思考和推断，重视证据，保持视角的客观性，记下并反思自己思考和推断的风格（见第九、十和十一章）。
培养共情能力，切身体会自己的感受、痛苦和需要，达到情感共鸣。	学习制订计划，采取能减轻痛苦和战胜抑郁的举措，帮助自己（和他人）实现人生目标——获得个人成长（见第十二章）。
培养承受痛苦的感受、记忆或情境的能力，而不是回避它们； 理解大脑的工作方式，知晓我们为什么出现这样的感受和想法； 形成对自己和他人接纳、不评判和不屈从的态度。	学习慢下来，聚焦于温暖和仁慈的感受。

如果你觉得表格里的内容看起来不太好掌握，需要考虑很多事情，似乎有些难，请不用担心。随着你往下阅读，你将了解如何运用同情心的特点和技巧帮助自己。不需要一下子全部学会或全部记住，即便你对仁慈只有一个模糊的想法也没关系。

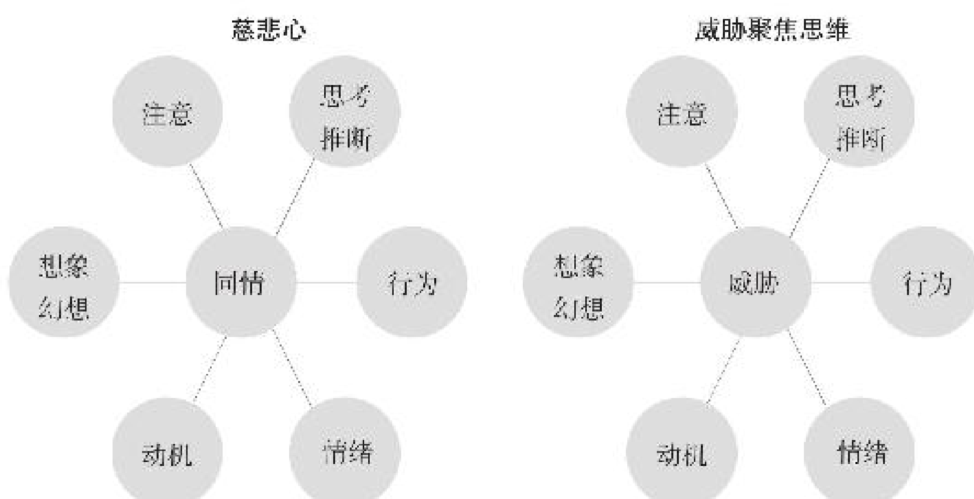


图9.1　比较慈悲心和威胁聚焦思维

能转变思维角度的问题

当你被令人消沉的想法和感觉“淹没”时，哪怕只是注意到它们，并按下“暂停键”也能对自己有所帮助。你可以放慢呼吸的节奏，例如深呼吸一两下。然后，一旦我们稍微远离这些想法，便可以学习寻找其他的可能性，而不是让思维局限于威胁、丧失和沮丧的感觉上。用这种方式思考很不容易，但重要的是尝试。下面，我挑选了一些有用而又简单的想法，并将它们分为三组。其中有些基于理性思维和逻辑推理，有些基于同情心，还有些属于问题解决取向（思考生活中的困难，并寻找妥善的解决方法）。这些想法，有些可能比另一些更有吸引力，你可以试试看。

理性的思考

· 有什么证据可以支持我的信念？有什么证据可以反驳它？

· 如果没有抑郁，我通常会怎么看这件事情？这种思维方式在多大的程度上反映了我的心情，而不是“真相”？

· 除了这个看法，还有没有其他可能性？

· 对这件事情，还有哪些其他的解释？

· 目前，什么想法能帮助我解决问题？

· 三个月或六个月以后，我会怎么看这件事情？

· 用这种方式思考这个难题有哪些优点和不足？

· 改变我的想法会带来哪些好处和弊端？

· 如果我的抑郁症治愈了，我会怎么看这种情况？

· 改变现在的关注点，可以让我学到什么？

有慈悲心的问题

· 如果我的某个朋友面临这样的处境，我会怎么帮助他从不同的角度看待这件事?

· 一个善良的、帮助我面对这一切的人，说话会是什么声音?

· 我如何能像关心我的人那样，帮助自己从不同的角度看待问题?

· 如果我的想法善解人意，它们温暖而又有慈悲心，那么它们是什么样的？我会有什么感受?

· 我如何能像一个体贴的人那样陪伴自己？我怎么才能关爱自己?

· 如果把自己调整到有慈悲心的自我模式，我会想到什么点子?

· 我的慈悲意象会如何帮助我从不同角度看待问题？它可能会说些什么？它会用什么语调?

问题解决

· 我怎么做能把这个问题分解成一些小问题?

· 这里面是不是有一部分是我能解决的?

· 我怎么才能找到逐步解决这个问题的方法?

· 我是不是可以想想谁能帮我?

· 我能不能向他们寻求支持和帮助?

产生温暖的感觉

你可以使用想法记录单来产生温暖的感觉。首先，写下一些对自己有帮助的替代观念，代替原先令人消沉的想法（见附录一的例子）。假设你有上述那些想法，并已经在床上躺了很久。这时，你可

能会对自己说："加油！下床吧！你这个懒蛋！你躺在这里只会感觉更糟！拜托，你就给自己制订一个计划吧，别再自怨自艾了！"请注意，即便你正在努力督促自己起床，也不能采取这样不耐烦而且有攻击性的语气。想一想或写下你的替代观念，制订对抗抑郁的计划，并确保它们不带有攻击性，不那么盛气凌人。

你需要想出一些富有支持性的想法，并尽可能用温暖的语调在脑海里逐一默念。如果你写下来的话听起来不那么鼓舞人，反而是严厉的，并带有威胁的味道，就试着删掉一些敌对性的词语，重新表达一遍。这对你来说可能并不容易，但希望你可以坚持下来。反复重温这些有益的替代观念，每次阅读或重写的时候，内心真的会体会到升起了一种温暖、被理解和被鼓舞的感觉。如果有用的话，你可以先从有慈悲心的自我开始。

寻找其他的可能性——让想法更全面

当我们草率地得出一个结论时，往往是因为没有掌握足够多的证据，如同很差劲儿的科学家或侦探。因此，我们常常需要鼓励并训练自己花时间去收集证据。当我们对自己、对他人、对未来、对世界抱有消极观念时，需要问问自己："我是否有充分的证据可以得出这个结论？"

让我们来看一个小例子。安妮把菜烧煳了，因此她认为自己搞砸了整个晚餐聚会。她对人们如何看她忧虑不已，对自己愤怒又失望。假如你是她，我们可以做些什么帮助你不要总盯着烧煳了的菜，而是把注意力放在其他美好的部分？（这还是那个老话题，"还有半杯水，还是只剩半杯水"，你可以选择把注意力放在哪个部分。）方法之一是，首先用善解人意的态度去了解自己的情绪（沮丧和失望），友好地问自己："我现在究竟在想什么？"然后，退后一步，花点儿时间弄

清楚自己的想法。比如，你现在的想法可能是:“我烧煳了菜，毁了整个晚上！”

· 承认沮丧和失望已经控制了自己的思维（这是可以理解的），并使我们视野狭窄。

· 一旦我们意识到沮丧和失望的感受正操纵着一切，我们就能学着后退一步，让思维再次回归理性和客观。

· 通过把挫折视为“很正常的”，有意识地对挫折抱以同情。同时，也温和地采用更为开放、全面的视角，因为我们并不想被困在那些（虽然可以理解，但无益和消沉的）感受中。

· 为了培养更为全面和开放的视角，我们需要聚焦于以下四个方面。

1.我们的注意力和注意力的焦点。

2.我们思考和推断的方式。

3.我们如何关注有益的和富有支持性的行为。

4.如何在帮助自己时带着仁慈的感受。

让我们以安妮和她的晚宴为例，通过处理“整个晚上被毁了”的感觉和想法，说明如何运用理性思维和慈悲心。请看表9.2。

表9.2　运用理性思维和慈悲心

理性思维	慈悲心（友好的思维，用友好、温暖的语调）
共情式理解	
我的想法被沮丧的感觉所笼罩，这是可以理解的。在这种情况下，我很难保持客观。而且，我也担心他们对我有不好的看法以及他们会如何对待我。	我感到沮丧是可以理解的，因为我花了很多精力准备这个聚会，我真的希望人们能享受这个聚会。我也希望他们能因为我这次聚会办得很成功而对我有好的印象。
这表明安妮此时意识到，沮丧和焦虑影响了她的感受和思维。此时，她是富于同情心的，因为她承认（敏感和有同理心的）自己的沮丧（失望）是可以理解的。她会提醒自己为什么会出现这些感受，也没有反驳自己的感受，而是用理解接受了自己的失望——在我们明显有某些感受时，告诉自己我们不应该有其实无济于事。	

续表

<table>
<tr><th>理性思维</th><th>慈悲心（友好的思维，用友好、温暖的语调）</th></tr>
<tr><td colspan="2" align="center">转移注意力</td></tr>
<tr><td>有什么证据表明整个晚上被毁了？
我们的客人看上去挺愉快的。
如果我不确定，就可以去问问人家。</td><td>我如此在意晚餐的质量是可以理解的。就像看报纸，人们倾向于关注那些坏消息而不是好消息。这可以理解，但并没有帮助，所以我需要更全面地看待问题，我需要把自己的注意力放在好的方面，放在这个夜晚让我感到享受的事情上。因此，我可以闭上眼睛回忆一下这次聚会。然后，环顾一下房间，记住人们彼此之间正在聚精会神地交流，欢声笑语不断。
现在，我可以让自己的面部表情看起来有慈悲心，看看能否为自己带来一些温暖的感觉——为大家的享受而高兴。</td></tr>
<tr><td colspan="2">此时，安妮正在练习用一种不同的方式引导自己的注意力，而不是让挫折感“指挥”自己的思维。她正在控制自己的注意力和决定思维焦点。</td></tr>
<tr><td colspan="2" align="center">推测</td></tr>
<tr><td>你会对你的朋友或一个你关心的人说那些你苛责自己的话吗？
你觉得你的朋友们还会再来吗？
我相信他们会的。
所以，那意味着什么？
嗯，我猜他们可能并不觉得今天晚上一团糟。</td><td>如果是我的朋友，我会帮他意识到事情没他想象的那么糟。我们在这里过得很愉快，我们会感谢他为这次聚会所做的一切，他的付出让我们有了这个美好的夜晚。
事实上，知道其他人也会犯错误，多少让我松了口气。</td></tr>
<tr><td colspan="2">此时，安妮正在学习理性、公正地思考与推测这件事情，然后用温暖和宽容的态度想象如果自己的朋友遇到这种情况，她会和朋友说些什么。她认识到她有慈悲心、有关心他人的一面，开始用一种不同的方式看待自己的愤怒、沮丧和脆弱的部分。</td></tr>
<tr><td colspan="2" align="center">行为</td></tr>
<tr><td>弄清楚出了什么问题，制订一个从经验中学习的计划。生活就是从错误中学习，并继续前进。正如保罗在第二十二章所说的：“成功取决于敢于失败。”啊，好吧。</td><td>我再也不希望被这种事烦心了。我有这样的想法是可以理解的，这是我的沮丧和脆弱的部分在说话。如果我能再次练习，就会有助于我建立自信。
我需要考虑是否有必要寻求他人的帮助。</td></tr>
<tr><td colspan="2">此时，安妮在思考有慈悲心的行为——这种行为将帮助她前进和成长，从错误中学习并培养自信心。同情心行为意味着宽容，同时也鼓励和支持我们改变自己的行为，承担改变带来的挑战，而不是回避困难。</td></tr>
</table>

续表

理性思维	慈悲心（友好的思维，用友好、温暖的语调）
为了产生同情的感觉，安妮可以放慢呼吸的节奏，回顾她的替代性想法，把注意力放在那些句子上，想象一个有慈悲心的形象和声音说出那些话。这部分的关键在于，并不是要我们用证据说服自己，而是把注意力放在那些替代观念中的宽容、支持和理解上。	

我们刚刚用一个简单的例子，了解了如何重新聚焦自己的注意力、思维、行为和感受——它们是本书后面内容的基础。

对安妮有帮助的做法是聚焦于替代观念，并试着用语言表达对自己的支持和仁慈。你也可以尝试一下。就像在争论中说服自己那样，读一读安妮的替代观念。判断其逻辑是否合理，证据是否充分可靠，观点是否准确。现在再看一遍，但这一次把注意力放在仁慈、支持和温暖的语言上——真正地去理解她的痛苦和恐惧。现在，停止阅读并试一下。你看到理性和公正的方法携手仁慈起到的作用了吗？这就是为什么我们需要理性思维和慈悲心相互协调，共同合作。

冲突，以及思考他人的想法

与他人发生冲突常常是不快乐的根源，有些人非黑即白式的极端观念就源于此。比如，因为钱的事情大吵了一场的简和泰瑞。

由于两个人的争吵非常激烈，简最后得出这样的结论：泰瑞不再爱她了。关于争吵，假设有两种情况：一种情况是你和伴侣发生了激烈的争吵，但你知道它会结束，并且事后你们还是会感到彼此在乎对方；另一种情况是觉得争吵没有尽头，彼此也不再在意对方。你可以想象这两种情况的区别。有时候，这样做能帮助我们意识到争吵只是争吵，而不是对方不爱自己的证据（尽管在当下的确会有那样的感受）。表9.3介绍了如何培养更为全面的视角。

在这个例子中，我们看到简试图从泰瑞的视角理解这场争吵，并思考泰瑞的观点。她试图去猜想泰瑞真实的想法，而不是只关注她自己的感受和对失去爱的恐惧。这需要运用共情能力：她把自己的注意力从自己这儿转移到他人（泰瑞）那儿。接下来对她有益的做法是，聚焦于阅读自己的替代观念，试着从那些句子中获得支持和善意。不过，这并不是去“原谅”泰瑞，而是去了解怎么转变视角才能帮助自己。

表9.3　思考我们为什么会争吵

让人烦恼的想法	有慈悲心的替代观念
他不在乎我	刚刚经历了如此激烈的争吵后，有那些感受是可以理解的。而且，考虑到我自己的家庭背景，显然这样的争吵必然会给我带来困扰（注意，此处简敏感地体会到了自己的痛苦，并同情自己）。
	他也为钱的事着急。而且，他在担心或发脾气的时候容易说伤人的话。不过，说老实话，我自己也这样。嗯，即便我没有说出来，我心里也想了。眼下出于工作的原因，他的压力很大。在这种压力下，我们都很难善解人意和保持平静。如果压力不是这么大，我们也不会这样对待彼此。
	此时，简敏感地体会到了泰瑞的压力，并对他抱以同情。她回想起泰瑞惯用的应对方式，这是他的一个问题，但不是她的。在这样想的时候，她的注意力不是只在自己这儿。而且，她对自己也是诚实的。
	冷静下来之后，再讨论发生的事情，予以反思，并从中汲取经验，从中学习——这样的做法才是有帮助的。重新回忆起彼此之间的喜爱，同时记住，需要从正确的角度全面地看待事情。
	此时，简在思考哪些做法有帮助。她意识到有益的做法是，学会讨论和理解他们关系中的困难，原谅彼此，共渡难关。

这个案例的解决办法，给我们提供了一些可以自己尝试的想法和思路。请注意友善在替代观念中的重要性，你可以阅读这些想法，就像试着理性地用其他可能性说服自己。现在再读一遍，这一次慢慢地读，尽可能用友好、支持和温暖的语气在心中默念它们，把它们视为

睿智的见解。你能看到其中的差别吗？这就是为什么我们需要用理性思维帮助自己更全面地看待事情，用慈悲心带来改变和成长。

当简想到自己这种受到伤害的感觉可能有其他的原因时，虽然她仍然为自己与泰瑞之间的冲突深感不快，但她会认识到除了认为泰瑞不再爱自己以外，还有其他诸多因素导致了这次争吵。冷静之后，她决定和泰瑞就此事谈一谈。一开始，泰瑞说他觉得简不理解他的感受，不知道事情对他来说有多难。换句话说，并非他不爱简了，而是他认为简不理解自己。尽管他们仍在争辩“到底谁更不理解谁”，但最终，他们达成共识：缺钱是常见的矛盾，两个人都因为钱不够用而有压力，因此他们需要共同解决这个问题，而不是向对方撒气。如果简一开始不放下“泰瑞不再爱我了”这个念头，是很难做到这一点的。事实上，他们俩还是倾向于认为争吵就意味着感情变淡。

当然，当你愤怒的时候，那个正在与你争吵的人，在那一刻很有可能不是你最爱的人。这并不意味着你不爱他了，也不表明他不爱你了。而且，我们都需要提醒自己，提防可怕的“必须”或“应该”：“他必须一直爱我。”或者：“如果两个人彼此相爱，就应该永远不吵架。”许多感情很好、互相体贴的夫妻，有时也会怀疑自己为什么会和对方结婚，为什么还待在这段关系里！但在内心深处，他们知道这些感受和想法只是在那一刻受情绪的影响而出现。几天之后，自己的感受可能就会发生变化。

是时候结束了

然而，有时候证据指向相反的方向——一段关系中缺乏足够的关心。凯伦和蒂姆交往了快一年半，蒂姆的性需求强烈而粗鲁。有时，他会在醉酒后不约而来，而且他常常忘记两个人的约会。凯伦一次次为他的行为找借口，但只是让自己变得越来越抑郁。导致她出了问题的是她的积极理念，而不是消极理念（见表9.4）。

表9.4　思考其他可能性

积极的想法	其他可能性
如果我们结婚了，他会改变的。	上个月，我遇到了他的前女友，她说他还是老样子，而我对他太好了。我读过的书上也这样说，人们在结婚后不会有什么变化。
男人就是这样。	我认识的其他男人和他不一样。
他在情绪不好的时候总是喜欢和我聊聊。	除了在对方心情不好的时候提供支持外，恋爱还有其他内容。或许我被他利用了。
他人很好，经常带我出去。	即使是坏人，可能偶尔也有好的时候，但我的总体感觉才是最重要的。

在此，凯伦主要需要考虑的是那些并不是一段良缘的证据。对凯伦来说，这非常不容易，但当她开始思考除了因为蒂姆爱她之外，还有没有其他的可能性导致出现了这些问题时，她不幸地发现他并不在乎她——至少不像她所希望的那样。18个月不算短，足以收集足够的证据了！

寻找其他可能性意味着我们并非只有一种观点。有时，我们之所以不愿意去思考其他的可能性，是因为它们会导致我们做出痛苦的决定。在凯伦这里，她有一个根深蒂固的信念：如果她放弃了这段关系，就不可能再找到另一个伴侣了。正是这个信念阻止了她考虑蒂姆是否真的爱她，也无法去正视他不爱自己的证据。当她真的去分辨这些证据时，她发现总的来说，这并不是一个相互支持的健康关系，在这段关系中痛苦多于快乐。

当她尝试用自己的慈悲心聚焦于自己会怎样和朋友交流时，凯伦产生了这些想法：

我知道我对单身感到害怕，但我能学会面对它。待在这样的关系中，远比离开它要痛苦。即便我摆脱了这段关系，也并不意味着我会放弃寻找更为美好的爱情。我可以想一想我能为一段关系带来什么，而不是总盯着自己的缺点。我坦

率又忠诚，而且我愿意考虑其他人的感受。虽然人无完人，但我值得拥有更好的。我心里知道这一点。我只是害怕结束这段关系。但话说回来，我之前一个人也过得挺好，而且我从没有指望和某个男人的一段关系就可以让生活变得多姿多彩。我可以与能带给我更多愉悦和亲密的感觉的人重新开始一段新的感情。结束这段关系并不会让我变得不值得被人爱。

凯伦在自己不那么抑郁的时候，把自己的想法都记了下来，并且录了音。这样，每当情绪低落的时候，她就可以阅读自己的笔记或者听这些录音。在看到或听到这些话时，她得到了鼓励，也感受到了善意和同情（现在，我会更强调这一点）。这有效地帮助她避免陷入低落的情绪中，使她勇敢地结束了这段关系。在这个例子中，我们再次看到同情心赋予人们诚实和应对问题的勇气。

在这一阶段会出现一种典型反应："好吧，我当然可以找到其他的看法，但我并不相信它们，那不过是自欺欺人而已。"如果你这样想，就告诉自己，这正是抑郁状态下典型的思维方式——抑郁时总自以为知道什么是真实的、什么是正确的。在这个阶段，最重要的第一步就是寻找其他可能性，避免钻牛角尖。在思考其他可能性时，带着关心和宽容的态度会更有帮助。不过，即便很难做到这一点也不用担心，因为这只是练习，而努力就会带来成效。有时，人们喜欢从关心自己、想象自己的慈悲意象，或者想象有慈悲心的自我开始，在出现这些感受之后再思考其他可能性——你可以试一试，看看你喜欢哪种方式。

冲突和两难

面对内心的冲突和两难处境，你可以分别写下事情的利（赞成的理由或收益）和弊（反对的理由或损失），以弄清现状，做出决定。比如凯文，他正在犹豫要不要搬家，所以他对搬家的利弊做了比较（见表9.5）。

表9.5　利与弊

利（赞成的理由）	弊（反对的理由）
社区环境更好。	上班更远。
房子更大，家里有更大的空间。	不熟悉，我更喜欢现在的房子。
花园更大，我可以从中得到放松和享受。	可能没有足够的时间打理花园。
值得投资。	太贵了。

凯文接下来的任务是逐条分析利弊，他与妻子就搬家与否进行了讨论。通过讨论，凯文发现新房子和新社区所带来的不熟悉感是他最大的障碍，他意识到自己不愿意离开熟悉的环境。一旦明白了这一点，他便能够重新思考这个问题了。他承认尽管适应新家需要花些时间，但长远来看搬家是个明智的决定。

有时，我们非常不愿意改变自己的基本观念或处事方法，因为改变看起来要付出很大的代价。在心理治疗中，凯文意识到，如果两个人的关系出现问题，她往往会自责，尽管她知道应该停止自责，但她发现很难做到。于是，她写下了放弃自责的利与弊，以弄清自己为什么会这样做（见表9.6）。

表9.6　放弃自责的利弊分析

利		弊
我会感觉更好。	但是	我可能会对其他人更为愤怒。 我可能会变得像我妈妈那样总是责备别人，而我不喜欢她。
不入虎穴，焉得虎子。	但是	我可能会引起他人的愤怒或者排斥。
我不会感到自卑。	但是	我可能会看不到自己的缺点，或许会变得狂妄自大。

通过写下自己的想法，凯文清楚地看到，原来改变现状存有许多自己未曾意识到的弊端——不仅仅是害怕成为自己不喜欢的人。当然，如果看到这样的可能性，谁都不会想改变。不过，凯文需要寻找足够的证据支持他所认为的弊端。有什么证据表明如果不对每件事情进行自我批判，就会变得狂妄自大？不是有很多人既不责备自己也不狂妄自大吗？见第十三章的责任循环系统。

害怕改变

在心理治疗中，人们常常看到改变现状的诸多弊端。当然，他们并不想抑郁，但摆脱抑郁包含很多更为困难的事情。我们来看看可能有哪些情况，变化会带来什么？让你害怕的是什么？并非变化所带来的每一个“好处”都会对应着一个“但是”，或与之有关的问题——尽管考虑那种可能性是有用的。如果不对我们感到的那些与改变有关的弊端和害怕加以探究，我们还是会拒绝改变。一旦我们更清晰地理解了什么阻碍了自己，就可能会更愿意开始（友善而坚定地）挑战这些阻碍。

我们有时很难看清利与弊，比如有些人为了追求快乐，觉得自己有必要保持某种亲密关系，进而导致了依赖，并倾向于继续维持那种关系——就像凯文那样。而有些人恰好相反，认为自己需要自强、独立。他们的问题在于难以开口寻求帮助，他们与他人保持距离，很难在情感上亲近他人。

你可以放慢速度，反复进行利弊分析练习，给自己一些时间进行自我反思，也可以与他人一起讨论。

本章要点

· 为了帮助自己改变抑郁思维模式，需要让思维保持客观和有慈悲心。

· 培养客观的思维模式需要我们尽可能多地从不同角度思考事情、信念或困难。它能帮助我们打破抑郁时的思维局限性。

· 慈悲心并不是非理性的，而是带着温暖、支持和友善的智慧。

· 同情心的重要特点包括：渴望同情心，有培养同情心的动力，敏感，有同理心，学会忍受痛苦的感受，能够思考自己和他人内心的痛苦感受。这样，我们才能让思维变得客观、有洞察力和理解力。

· 同情心需要我们培养勇气，它不是一种责备或审判的态度，因为它知道人的心灵非常复杂，也知道人们的生活处境往往很艰辛。

· 理性思维和慈悲心技术要求我们学会重视那些对自己有益的东西，并努力从客观和有慈悲心的角度进行推断和思考，从而形成更为全面的视角，引导我们采取有益的行动。

写下对事情利弊的分析（见第十一章）和换位思考可以帮助我们的思维重新变得全面。

练习

在做这些练习时，我们需要运用理性思维和慈悲心，并结合正念原理（见第七章）。第一个练习是学习觉察、接受自己的消极思维和感受，而不必担忧必须改变它们——这会帮助我们减轻压力。

练习1

针对那些通常会给你带来威胁感或丧失感的情境，写下你与抑郁相关的思维。你可以从不太重要的事情开始，再逐渐处理更难的事情。放慢呼吸的节奏，让你脑海中的想法就以它们本来的样子而存在。在这个练习中，你不要尝试去改变它们，只是觉察和意识到它

们。这里的关键在于学习如何安静地坐在那儿，专注于呼吸时胸部的扩张和收缩，焦点只放在鼻腔内部空气进入的地方。在这一刻，我们只是在呼吸和觉察。

练习2

在这个练习中，想象你的同情心部分（可以想象自己是一个有慈悲心的人，或想象你的同情心形象）与自己对话。想象它温暖地接纳、善意地理解你令人抑郁的想法和感受。再一次提醒自己，此时我们并不是在试着改变什么，而是在为自己培养同情心。带着你对它们有慈悲心的理解，让你的那些想法就待在那儿。这可以帮助你停止与自己的斗争，不再谴责自己的那些感受。试着对你的处境和感受抱以同情——因为你并不能决定大脑的运转，也不能选择你的感受。

练习3

善意地思考自己的想法，同时也试着从不同的角度来考虑：把注意力放在哪些事情上可以帮助你？作为一个有慈悲心的人，如果你的朋友面对你的处境，你会对他说些什么？你希望你的同情心形象如何与你交谈并支持你？

记住，你内在慈悲心的部分是智慧的，不会被消极的感受所说服。它能帮助你考虑让思维更均衡的原因。如果你觉得有用的话，可以写下你的想法。

这些练习旨在帮助我们培养理性、客观和有慈悲心的思维方式，它们能带领我们走出抑郁。在任何时候，你本人才是判断什么对你有用的最佳标准，所以你可以尝试不同的练习。如果有些练习看起来很难，也不要拖延，因为这可能正表明你需要练习和尝试它。

注释

1. 贝克第一个指出，抑郁状态影响了我们对生活事件的注意力、思维和归因——抑郁导致我们出现消极认知偏差。Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. and Emery, G. (1979).*Cognitive Therapy of Depression*. New York: Wiley.目前有很多自助类图书帮助人们克服这些认知偏差，例如：

Williams, C.J. (2001). *Overcoming Depression: A Five Areas Approach*. London: Arnold.

Leahy, R. (2006). *The Worry Cure*. New York: Piatkus.

如果你有思维反刍和容易忧虑的倾向（并非所有人都这样），这些书对你会有帮助。

另一个方法略微不同但也有益处的自助指南是：Marra, T. (2003). *The Dialectical Behavior Therapy Workbook for Overcoming Depression and Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

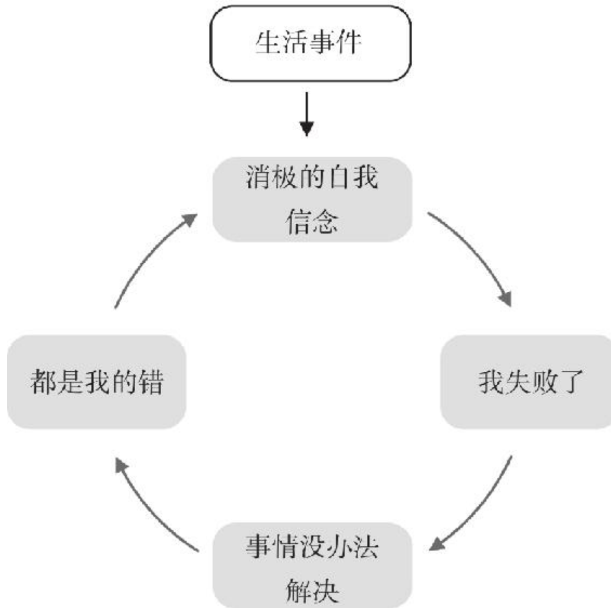
最近出版的一本抑郁自助类图书是：Foreman, E.I., Elliott, C. and Smith, L. (2008).*Overcoming Depression for Dummies*. Chichester: Wiley.

本书的 CD： *Overcoming Depression: Talks with Your Therapist*, contains various talks and exercises.

第十章　突破抑郁思维模式：如何培养健康的思维模式

本章将更为详细地探讨抑郁状态下的思维模式给我们制造的困难，以及如何运用慈悲心予以解决。抑郁往往与一些困难的生活情境有关，要么人际冲突，要么工作、经济、身体健康等出了问题，要么生活陷入了困境等。处理这些难题原本就很不容易，而一旦我们抑郁了，由于思维模式发生了变化，事情就会变得更难。因为在这种情况下，想法、诠释和记忆更容易聚焦威胁因素和损失，并沉溺其中。也就是说，思维出现了威胁和损失偏差（消极思维），导致人们陷入恶性循环。[1]典型的恶性循环思维模式见图10.1。

一旦思维进入恶性循环，我们便开始寻找证据来证明或确认自己的消极思维和负面感受。我们可能开始回忆过去的失败经历，接着负面情绪就像黑色的浪潮冲垮了我们的积极能力。消极思维往往和抑郁同步，并因为抑郁而变得更加难以战胜。它们启动了感受、思维和行为的恶性循环——而这也给我们指出了一条打破抑郁循环的路径。



或者，可能是这样的：

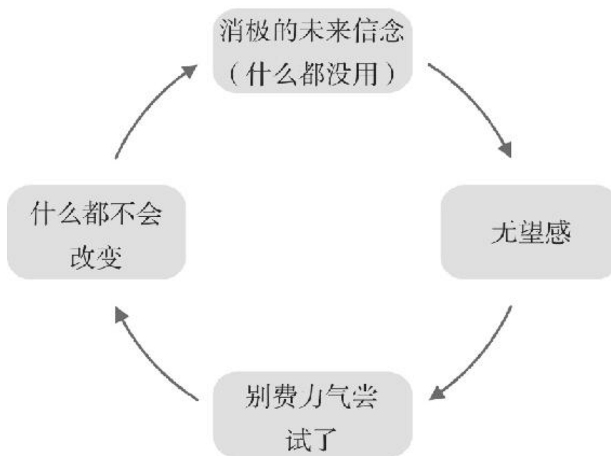


图10.1　典型的恶性循环

某些抑郁思维非常常见。认知治疗的创始人贝克教授观察到六七种消极思维（我更喜欢称为“聚焦威胁式思维”）偏差。为了用更客观的视角战胜思维偏差，我们必须：1.识别它们；2.努力用理性思维和慈悲心解决问题。重要的是要认识到，人类往往是非理性的——我们可以理性，但必须努力。诸多研究表明，我们看待自己、他人、各种群体以及未来的方式，往往存在很多偏差和错误——即便我们处于最佳状态下！[2]因此，我们需要训练自己的思维，使之更为客观。接下来，

我们将从“草率地下结论”开始，逐个了解抑郁时典型的思维偏差，因为它是非常典型的威胁聚焦式思维，也是典型的“安全第一，以免后悔”式思维。

草率地下结论

如果我们感到自己很容易被人抛弃，或有这样的基本信念——“如果没有一段亲密关系，我就永远不会快乐”，我们自然很容易就得出这样的结论：他人随时会离开我们。这种念头常常迫使我们依附于与他人的关系，无法面对被抛弃的恐惧。

大脑中紧盯着威胁因素的那部分告诉我们，我们很难独自生存。我们可能会担心自己处理不了日常生活，觉得自己可能会被悲伤、失落和空虚的感觉压垮。有时候，这些感觉可以追溯到童年。如果你害怕被拒绝或担心失去一段关系，一种有用的做法是写下这种恐惧，并看看能否找到一些方法帮助自己面对关系的破裂（如果它发生了）。

当然，关系破裂会使人痛苦，虽然你无法保护自己免于生命中的痛苦，但可以学会在这些艰难的时刻对自己抱以同情，为自己提供支持。这很难，但这么做可以帮助我们把注意力转移到如何应对困难上。你可以理解和善待自己的痛苦：告诉自己，感到悲伤是很自然的。我们还可以考虑如何从朋友那里得到帮助，或提醒自己在有这段关系之前，自己也能照料自己。也可以对自己说，许多人都曾经历分手的痛苦，但他们活下来了。其实，学着独自生活一段时间，会对自己有帮助。

主观臆断他人想法

草率地下结论的另一种形式是“读心术”（mind reading）或“投射”（projection），即假设他人的想法和感受。比如，我们自动认定别人

不喜欢我们，因为他们没有给出足够的认可或喜欢我们的证据。

“读心术”意味着我们相信自己可以凭直觉知道其他人的想法。关键在于要核查自己的想法，而不是自动地认为你对他人的感受和想法的假设是正确的。研究表明，有些人会主观臆断他人的想法。例如，有些父母认为孩子那些令人厌烦的行为是针对他们的，是为了让他们发疯。或者认为那些淘气的孩子根本不在乎也不尊重父母，也是针对他们的。但这只是父母对孩子行为动机的主观臆断，孩子其实根本没有这些想法。毕竟，幼儿并没有考虑“父母的心思”，他们也并没有想如何让父母难过，或“让父母发疯”——他们出现那些行为表现不过是为了得到自己想要的东西。说到底，这是孩子的事，与父母无关。

所以，我们对他人的行为意图和感受的归因方式非常重要。在抑郁的时候，我们经常认为其他人的推辞、回避或忽视的行为是直接针对自己的。有些男性认为，如果想和妻子做爱而妻子不愿意，就说明妻子不爱他。事实上，这可能只是因为夫妻之间的性欲周期或欲望强度存在差异。有些女性可能会认为，如果男性不和自己谈论感情，那是因为他们不爱自己。事实上，这可能是因为男性一般很难谈论感受。

当人们对你感到失望的时候，重要的是你要想一想也许这并不是“我”的原因，而是“他们”自身的缘故。我们必须找到更为细致的方法（花时间去思考），同时又带着同情心地去理解和探索“他人的心灵”。

预测未来（学会忍受情绪所带来的冲击）

人们经常需要在某种程度上预测未来，需要知道前方有哪些危险、机会和障碍，以判断是否要为之努力。为了达到目标而付出多少精力和努力，很大程度上取决于人们对未来的看法是乐观的还是悲观

的。如果成功的机会微乎其微，投入巨大的努力可能有害无益。问题是，抑郁的时候，大脑偏航太多，因此会认为什么都没用，还会不断地发出“世事艰难”的信息。抑郁告诉我们：“你可以为之努力，但也不会有什么回报。还是停下来，等时机好转吧。”（见第三章）因此，摆脱抑郁需要耐心，也需要防止自己“对未来过于悲观”。

情绪容忍vs情绪回避

人类大脑经过了数百万年的进化才能够有各种强烈的情绪，我们最大的难题是学会如何忍受和面对这些强烈的情绪。无疑，某些想法可能会让这些情绪变得更为强烈，但同样重要的是学会容忍情绪所带来的冲击，并认识到有这样强烈的情绪并没有什么不对。这是我们与情绪打交道的方式，而被情绪控制冲动行事，抑或是想摆脱、回避、压抑和否认它们都会给自己带来麻烦。

一位同事告诉我，他在当地一家报纸上看到过一个悲哀的故事。有位妇女在找当地的匿名戒酒协会时迷路了，她因此很不开心，沮丧又焦虑，于是坐在车里喝了一瓶酒。后来，她被警察抓到超速行驶。她之所以有喝酒和超速的行为，是因为她无法忍受那些痛苦，而又找不到方法摆脱这种强烈的感受。

人们也常常回避对父母的愤怒，既害怕承认，又难以消解。比如，在愤怒的时候，有的人试图分散注意力或吃东西。又如，有的人害怕自己有喜欢同性的想法和感受，因此借酒浇愁不去面对，或以此来回避孤独和羞耻感。我们可以逃离各种情绪。的确，情绪会妨碍我们，我们有时会想逃离各种情绪。假设有个渴望上大学的人有社交焦虑，而焦虑妨碍了他，所以他没法去上大学。

想想看，有多少次恐惧和忧虑让你无法做真正想做的事情？我们觉得这与自信有关，但其实往往与情绪涵容能力和情绪对抗能力有

关。大多数成瘾症状、自我伤害、焦虑障碍、莽撞和冲动行为以及部分的抑郁症状都与情绪涵容能力不足有关。

鉴于我们有强烈的情绪和“旧脑”，所以幸福的关键是耐受痛苦。同情心能极大地帮助我们学会容忍和管理强烈的情绪。你可以试一试下面这些方法。

第一步：知道自己要做什么

· 向自己承诺，决定学习容忍自己的情绪。

· 了解这样做的价值，看看它会怎样让自己变得坚强。

· 考虑这样做的长期回报，放弃那些试图短期内回避情绪的做法（比如喝酒、暴饮暴食）。

第二步：接下来做什么

当你认同了这样做的效果之后，你可以做以下尝试。

· 培养正念的态度，有两种方法。

1.转移注意力：把注意力放在“此时此刻”的身体外部，比如某个人衣服的颜色或地板的图案。当我对演讲感到焦虑时，我会试着把注意力放在某个看起来比较友善的听众身上，看着他的脸，或者只是看着听众头顶的上方。

2.把注意力放在身体内的感受上，作为一个观察者，带着好奇心去注意它们出现时伴随的特定想法和紧迫感。

· 用语言表达情绪，就像它们正在发生：“我开始感到沮丧，而这是因为……它正在通过……影响我的身体，我体会到了一种紧迫感……我有这样的感觉并没有什么不对的，因为……”大脑给了我们这些强烈的情绪。研究发现，用语言把情绪表达出来，能帮助我们冷静下来，并且能激活可以帮助我们的脑部区域。

· 注意情绪出现时，聚焦于放慢自己的呼吸节奏。

· 承诺不要立即对情绪采取行动，让自己后退一步，尽可能地观察它们。

· 提醒自己，出现强烈的情绪并没有什么错（提防自我批评）。

· 如果你发现自己出现“这令人难以忍受（不能容忍、根本不可能）”等想法，要认识到这些想法和评价反映了内心的某种恐惧。不过，请记住，你已经承诺要坚持——至少坚持一小会儿。

· 记住，这些情绪迟早会平静下来：“一切终将过去。”

· 也许你会想起之前同样的情况，所以注意你的呼吸，并集中注意力去想：“一切终将过去。通过包容这些情绪，我会变得越来越强大。”

· 如果你能给自己一段时间包容自己的情绪，哪怕只是几秒钟，也表明你正在开始学习如何忍受它。

· 觉察任何让自己感到不安的想法，例如：“我会失去控制。”“这种情绪会伤害我。”“我是个坏人，所以才会有这样的感受。”试着转换思维：“过去，我曾有过这些感受，但并没有失控，我也没有被它们伤害。这些感受非常常见，所以我不可能因此就是个坏人。哪怕我只能忍耐片刻，这也是一个开始。”

· 学会承认、珍惜和赞赏自己的勇气。

第三步：慈悲聚焦

· 放慢呼吸的节奏，放松面部，保持轻松的表情。

· 想象自己是一个有慈悲心的人，可以包容强烈情绪。想象看到自己正在承受这些情绪的画面，然后为之感到高兴。

· 想象你的慈悲意象，并想象和它谈论你的情绪。

·在心里写一封有慈悲心的邮件，写下你的情绪或你此刻的感受。

通过这些练习，你可以争取到时间，与自己的情绪待在一起并包容它们。不过，这只是一些我的想法。一旦下定决心学习忍受强烈的情绪，你可能就会发现其他的方法。这些练习开始做起来并不容易，但渐渐会变得越来越容易。有规律地进行正念练习和慈悲聚焦练习，能让我们内心变得更为平静。当然，你也可以用自己的方法处理这个问题。

比如说，我虽然没有宗教信仰，但我知道它可以帮助一些人。有位女性想到了耶稣："如果他能忍受那些痛苦，我就可以忍受这些。"她并没有因为这个想法而对自己的情绪感到羞耻（这里没有"必须"，也没有"应该"），而是从中感到自己是"与耶稣有同样痛苦的人"，这非常鼓舞她。有位女性在尝试控制饮食，她在饿的时候会想那些正在挨饿的孩子。她想，如果他们能忍受，她也可以。很多人不知道，演员在首演的时候会出现恶心甚至呕吐的情况。他们之所以能予以克服，是因为他们非常希望能完成表演。要做到这些，第一步是清楚地看到忍受痛苦带来的益处。

情绪推理（把感受当真理是不可靠的）

我们难以控制情绪的原因之一在于，我们的情绪比需要的更有冲击力，而且持续更久。尽管我们知道它们是非理性的，但仍然无法避免被强烈的情绪、情感干扰，导致从某种特定的角度思考问题。问题在于，有时我们并不会借助理智战胜情感，也不会用慈悲心帮助自己。在强大的情绪面前，我们会抱有这样的观点："我感受到它了，因此它肯定是真的。"

把感受当作真理是非常不可靠的。自古以来，人类在情绪的驱使下，做了许多可怕的事情。你需要记住一条基本原则：在抑郁的时候不要相信自己的感觉——尤其是当它们对你持有苛责和敌意的态度时。表10.1列出了一些典型的“我感觉是这样的，因此它肯定是真的”这类想法，以及一些替代观念。

在一些情况下，感觉的确非常有价值，它们赋予生命活力和意义——这是我们与电脑的差别。但是，如果我们用情感代替理性思维来处理问题，就很可能会带来问题。因为情感强度并不是现实性或准确性的最佳判断标准。看看你能否在表10.1之外，再想出一些其他的替代观念。

表10.1　感受，不是事实

情境	我觉得是这样，因此事情必然如此	客观的替代观念
要去参加聚会	我感到害怕，因此这个情境一定是危险的、可怕的。	这是因为我很害羞，而且缺乏自信，实际上并没有什么危险。我可以慢慢地适应，包容自己的感受。
感到焦虑	我觉得自己的心脏病要发作了，因此我会心肌梗死。	出现这样的焦虑是可以理解的，但我之前曾多次有这种感觉，这是焦虑而不是心肌梗死。
因一件小事被指责	我感到内疚，所以这是我的过错，我是个糟糕的人。	感到失望是可以理解的，但除此之外还有很多其他东西——觉得自己不好，可能是因为批评让我烦恼。学会面对批评会让我更强大。
发脾气，大喊大叫	愤怒的时候，我感觉很糟糕，因此愤怒是可怕的，而我是个糟糕的人，令人讨厌。	是的，愤怒让人不舒服，但它是人性非常重要的一部分——这并不是我所能决定的，而我正在努力理解和处理我的愤怒。

续表

情境	我觉得是这样，因此事情必然如此	客观的替代观念
想哭	我感觉一旦我开始哭泣，泪水就会像洪水决堤一样止不住，因此我必须克制，不能哭。	如果一个人不习惯哭、不习惯触碰自己的痛苦，一旦哭起来的确容易感到不知所措，但最终我停止了哭泣就表明，在需要的时候，我可以转换自己的情绪。也许每次花点儿时间与自己的情绪待在一起，事实上对我会有帮助。
哭泣的时候感到难为情	哭泣的时候，我感到羞愧，因此哭泣是可耻的，是软弱的标志。	哭泣是人类一种重要的生理反应，是痛苦的表现，是人性的一部分。
犯错误	我感到自己很蠢，因此我就是很蠢。	人们并不会因为一点儿无心的小过失，就做出这样的评价——不可能用这么简单的方式概括复杂的人性。 我的烦恼导致我有这些感受，如果这时候我能对自己抱以同情，我会变得更为强大。

“我必须”

大约2500年前，佛陀说：“欲望是痛苦的根源。”他还指出人们对事情的执念，比如“必须拥有”“必须成为”和“别人必须像我希望的那样”这一类感觉和信念导致痛苦——因为生活并非如此。世间万物都如昙花一现，我们需要面对这一点，重要的是活在“当下”。你需要觉察自己是正在用“必须”要求自己。当我们变得抑郁了（有时在抑郁之前），会出现很多“必须”，比如坚信自己必须做某些事情，必须以某种方式生活，必须拥有某些东西（比如他人的认可），必须达到某些标准（比如减轻体重）。

通过控制那些“我必须”的念头，控制对拥有的渴望，我们正在驯服自己的情感思维。不论你独有的“我必须”是什么，都尽量识别它们，并将它们转变为“我倾向于”。我们需要意识到降低欲望的强度可以解放自己，至少可以让自己更自由一些。还需要记住，“我必须”往往很讽刺。比如，我们常常因为过于渴望成功以及害怕失败而变得退

缩，不敢尝试，反而最终没有成功。又如，你去参加一场聚会，你认为“每个人都必须喜欢我”。结果呢，你很可能因为过于焦虑而没法玩得开心，甚至根本就不会去。即便你去了，也可能因为过度防御，导致其他人根本没有机会了解你，更别说喜欢你了。

不相信自己，轻视自己的努力

如果我们被某类事情威胁过或经历过重大挫折，我们就需要很有把握才会再次尝试做这类事情。从进化的角度来看，这是有意义的：小心谨慎是一种适应性行为。俗话说：“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”

问题是，同样的情况在抑郁时却起着反作用。假如我们经历了一次挫折或失败，就会认为必须获得一个巨大的成就才能确保自己重回正轨，而小的成功不足以让自己信服。然而，想摆脱抑郁，常常需要依赖于这些小的成功，而不是一次飞跃。有一些典型的自动化思维会妨碍我们循序渐进地摆脱抑郁，它们包括：

· 没有抑郁的时候，我曾有那么多成就。做这些微不足道的事，对我来说毫无意义。

· 其他人做这些事易如反掌。

· 对我来说这太难了，这恰恰证明我没有任何进步。

· 是个人都能做这件事。

· 有些人觉得一点儿小进步就可以了，但对我来说除非是一个巨大的飞跃，否则没什么值得做的。

还记得我们怎么谈论抑郁的吗？抑郁时，大脑以完全不同的方式运转。脑内的化学物质水平可能会降低，你可能会感到筋疲力尽。因此，你应该和自己情况类似的人做比较。或许其他人取得的成就比你

大，但如果你不抑郁的话，你也可以像他们那样，只是你现在抑郁了。

鉴于你大脑目前的工作状态，以及你必须付出的努力，哪怕只是向前迈出一小步，那也真的是不可小觑的成就。你可以这样想，如果你摔断了腿，正在尝试重新行走，哪怕你能迈出一小步，也是巨大的进步。抑郁的人常常希望能向他人展示自己的伤痛，但不幸的是此时他们无法做到这一点。但这并不等于说，抑郁时你的身体和大脑状态与不抑郁时毫无差别。

如果你完成了一件你觉得很难的事情，当然要比你完成一件你觉得很容易的事情更值得被赞赏。我们要学会欣赏并表扬自己的努力，而不是单看结果。

关键要记住，你正在训练和刺激你的大脑。通过关注小的进步，你可以欣赏和赞赏自己，并刺激非常重要的积极情绪脑区。总是不抓住机会采取积极的方式激活大脑，只会有害无益。你需要试着不和自己争辩什么配不配，是不是应该做得更多等。应该把它当作“大脑的理疗”，尽可能多地不断练习并激活大脑中的关键区域。

不相信他人对自己的积极态度

不相信事情积极方面的另一个表现是，不信任他人对自己的积极态度。以格鲁乔·马克思为例，他表示：“我不想参加任何接收我作为会员的俱乐部。”在他看来，被他人接纳也是消极事件。还有一些例子：

·当老板赞赏斯蒂文的工作时，他心想：“老板这么说不过是为了让我工作更卖力，他对我并不满意。”

·艾拉病愈后上班，同事们对她表示问候。她认为：“他们只是问他们想知道的事情，并不是真的关心我。我猜他们问我这些只是为了

让自己感觉好一些。”

·彼得夸莫琳貌美，她想:“他说这些只是为了讨好我。或许是想与我发生性关系。”

·保罗做了一份工作汇报，他觉得其中有一两处思考不周。当他听到他人的肯定时，他想:“我又一次欺骗了他们。而且，显然，他们并没有认真地看我的报告，没人真的在意我的工作。”

不过，保罗并没有让自己沉溺于这些消极的想法中。在我的鼓励下，他征求了老板对他报告的看法，尤其是对那些他认为考虑不周的部分。出乎意料的是，他的老板说:“是的，我们知道你的报告中有些地方表述不清，而且那部分整体上都没有讲清楚。但不管怎样，你对其他问题的论述为我们完成这个项目提供了一些新的思路。”就这样，保罗获得了更多有关报告质量的反馈，而不再是仅凭自己的感觉做判断。

从进化的角度来看，大脑中防范欺骗的区域可能会过于活跃，这使我们对上当受骗特别敏感。人们对欺骗的恐惧有两种：一种是我们可能会认为其他人用鼓动的语言欺骗我们；另一种是，我们认为，如果自己得到了他人表扬，其实是通过欺骗别人得来的。欺骗会给人造成心理威胁，这导致抑郁时我们对欺骗更为敏感。但是，我们仍然可以试着用替代观念纠正这些观念。例如:

> 即便人们受到了一些欺骗，但那又有什么关系呢？能造成什么伤害？我不应该要求人们总是非常坦率。生活就是生活，有些人就是更容易欺骗他人。我可以接受这些。老实说，我也有欺骗性——这就是人性的一部分。

根据经验法则，除非被这个人骗过，否则我们先相信他所说的。

全或无思维（非此即彼的思维）

全或无思维（有时候也被称为“非此即彼思维”“极端化思维”或“非黑即白思维”）是在受到心理威胁时，我们典型的思维反应。如果身处险境，就需要快速权衡利弊。动物常常需要快速反应（如听到灌木丛里的声响要不要逃跑）。如果只有两个明确的选项（是或否），快速反应就会更容易一些。所以，我们的威胁-保护系统认为，在这种情况下，“应该做最坏的打算”“最好不要冒险”。看看你能否发现下面这些典型的全或无思维。

· 我的努力要么成功，要么失败。

· 我（其他人）要么非常好，要么非常坏。

· 要么对，要么错，没有中间状态。

· 我如果不完美，就是个失败者。

· 你若不是个真汉子，就是个娘娘腔。

· 如果你不和我们保持一致，就是反对我们。

· 如果事情没有按照我的计划进行，或者没有按照我希望的方式发展，那就是一场惨败。

· 如果你不经常告诉我你爱我，就说明你根本不爱我。

全或无思维之所以如此普遍，有两个原因。首先，不确定性让我们不安。实际上，有许多人非常害怕不确定性，他们一定要弄清楚什么是对的以及该怎么做，这些人可能会通过全或无思维营造一种确定感。

有时，我们认为那些“了解自己”并对关键问题看得很清楚的人非常强大。我们崇拜他们，努力效仿他们。但你要小心，一些极端的人

很了解自己的想法，他们就是全或无思维的典型代表。有些人看上去很强大，其实非常死板。我发现有些抑郁者崇拜看上去很强大的人，当你真正了解他们之后，就会发现这些人其实既不强大，又没有同情心。他们狭隘、固执、非黑即白，常常急于表达自己的看法。曾有个人赠我一句有趣的座右铭:“灵活性的关键是优柔寡断。”

有时，保持一会儿观望态度，或者发现事情有灰色地带并没有坏处。尽管我们最终需要做个判断，但至少我们给自己留下了一些空间，让理性思维得以权衡手头的信息。

产生全或无思维的另一个常见原因是挫折和失望（见第二十一章）。有多少次我们因为做不好手头的事情而气恼地扔下工具？沮丧的时候，人们的想法更容易极端化。这些想法是被情绪驱动的，因此，纠正全或无思维，改变我们容易做出要么好、要么坏，要么成功、要么失败这种极端判断的思维倾向，对于治疗抑郁症非常重要。抑郁状态本身会降低我们的挫折耐受力，并将我们推向全或无思维。因此，我们必须对此有所警惕，不要让它占据我们的心灵。

全或无思维也会令其他人不愉快。蒂姆告诉我，他患有抑郁症的母亲难以承受挫败感，“一点儿小事就可能让她情绪崩溃，接下来你完全不知道她会是什么心情”。蒂姆识别出这是一种非黑即白式的思维，非常僵化，“事情必须这样，要不然她就会生气、焦虑或不管不问”。蒂姆理解这是因为母亲在生活中面临许多压力。看到这一点促使蒂姆反思自己，并决定不要让自己变成母亲那样。他在沮丧时会放慢呼吸的节奏，同时分辨自己有没有出现非黑即白式的想法和感受，并尝试带着同情心包容当时的情况。

以偏概全

如果一件事情出了错，我们便认为所有事都会不顺利——情绪如同过山车，急转直下。我们一旦出现过度概括的情况，就会觉得挫折和失败永无止境，我们做什么都没用，事情一直会这样。

· 一名学生考试得了一个低分，他心灰意冷，很失望地总结："我永远都考不好。我的功课再也好不了。"（这与愤怒、沮丧和焦虑的情绪有关。）

· 一位朋友让苏务必参加她举办的晚会，但朋友忘记了这个约定。于是，苏想："事情就是这样，人们总是这么对我。没有人真的关心我。"（这与愤怒、沮丧和焦虑情绪有关。）

· 丹与女朋友分手了，他心想："没有她，我再也不会幸福了，失去她会让我痛苦一辈子。"（与悲伤有关。）

所以，我们非常有必要觉察自己内在的感受、它们的意义，以及随之而来的想法。

在表10.2中，我们试着用一些有慈悲心的替代观念来纠正过度概括化的思维倾向。请注意，每次我们都是试着从友好地理解自己感受到的压力开始。

表10.2　抑郁思维的替代观念

抑郁思维	用有慈悲心的替代观念让思维更客观、全面
我将永远一事无成。	这是我难过时的典型想法——因此，如果我能意识到是痛苦让我有了这些想法，我就可以明智而友好地对待自己。
	“永远”和“总是”是很夸张的词。我以前也这样想过，但我的确做成了一些事情——至少在某种程度上。
	现在，放慢呼吸的节奏，让自己慢下来，给自己一些空间去思考。
	现在，我需要的是与一个非常善良和有慈悲心的人谈一谈（真的花点儿时间想象一下）。
	与其认为一切都没有希望，不如想想事情可能会好转。
	预测未来只是在说一种可能性，或许我可以学会如何让事情朝好的方向发展，没必要跟自己作对。
	假如一个朋友失败了，我不会这样对他说话。或许我应当学着像对朋友那样对自己说话。

自我中心式思维

在自我中心的情况下，我们很难相信其他人会有和自己不一样的想法。我们认为其他人看待事物的方式必然和自己一样。例如：“我认为我是个失败者，所以他们一定也这么认为。”我们在前文的“主观臆断他人想法”中谈到过这些。

自我中心式思维还有一种表现形式，即坚持认为其他人应该遵守与自己相同的生活准则和价值标准。珍妮特非常看重生日，总是会记得别人的生日。但她的丈夫埃迪并非如此，他喜欢平常送一些小礼物作为意外的惊喜。有一年，他忘了给珍妮特买生日礼物，于是珍妮特想：“他知道生日对我有多重要，我从不曾忘记他的生日，他怎么能忘记我的生日？如果他爱我，他就不会忘记。”但实际上，埃迪并不知道生日对珍妮特非常重要，因为她从未告诉他。珍妮特只是假设埃迪和自己一样重视生日。

在两个人的伴侣治疗中，埃迪对于珍妮特的难过非常吃惊，他说他常常给她买一些小礼物，希望能给她带来惊喜，这表明他是在乎她

的。他还（第一次）说，除了生日，她很少给他买礼物。从他的角度来看，这意味着她一年仅有一次想着要给他一些什么东西，或者制造一点儿惊喜。

每个人都有不一样的人生经历和人格特点，价值观也不尽相同。这些不同既可能是我们成长的机会，又可能是冲突的来源。正因为我们之间有这些差异，世界才这样丰富多彩。遗憾的是，我们常常因为别人的想法和行为与自己不一样而轻视他们。在很多书中你都会看到，男性和女性对于人际关系的需要和看法截然不同。如果我们可以正视自己的需要，坦诚地与伴侣沟通，就不会出现问题。不过，如果我们不清楚自己的需要，但又想强求别人与自己的想法一致，就会出现问题。

思维反刍（纠结痛苦回忆）

正如我们在第六章指出的，不断地进行思维反刍、回想生活中的威胁和丧失，是导致大脑持续处于被威胁和压力应激状态的根源。前文提到的所有思维方式都可能成为思维反刍的素材。有些人认为这也是一种解决问题的方法，把事情想清楚当然是有用的（虽然有限），但翻来覆去地想那些让你难过、生气或焦虑的事情，只会有害无益。你可以采取以下步骤对抗思维反刍。

· 练习觉察自己何时开始思维反刍。

· 觉察和注意自己想法变化的过程——把自己带回到友好的好奇模式。

· 承诺要温柔地重新聚焦自己的注意力——也许可以借助于某项活动，或者想象一个能帮助自己的图像，又或者其他一些能激活大脑积极感受的东西。

本章要点

· 我们的思维方式可能会进一步加重我们的抑郁，而不是战胜它。

· 抑郁时，大脑会发生变化，使我们对各种各样的伤害、威胁以及可能的丧失极为敏感。在威胁之下，大脑会采用“安全胜过后悔”的思维模式。也就是说，假设可能出现的最坏情况——这（曾）是一种适应反应。在这种情况下，大脑更多地受威胁系统的控制，而不是理性、友善和同情心系统的控制（见第二章和第三章）。

· 抑郁症带来许多典型的思维模式，包括草率地得出（消极）结论、不能容忍情绪、“我必须”、否定积极面、全或无思维和过度概括等，我们可以试着改变这些思维模式。

· 帮助自己的方法之一是，识别典型的抑郁思维模式，用开放的心态、有慈悲心的替代观念让思维更加客观、全面。同时，有意识地把自己的注意力、思维和行为模式从应激状态转变为更为客观和有慈悲心的状态。

练习

回顾本章描述的不同类型的思维模式，想一想自己比较像哪一种？（快速翻阅附录二中典型的威胁聚焦式思维模式。）

· 如果你已写下自己的想法，看看每种想法属于哪一种抑郁思维模式，是草率地下结论、被情绪控制还是全或无思维？如果你在不同的情境下都看到了同一种思维模式的影子（例如全或无思维），那么，它肯定是你在压力之下的思维模式之一。

· 运用理性思维和慈悲心想出一些替代观念，同时问自己这些问题：我有足够的证据证明我的看法吗？这个看法全面吗？我会这样对

待朋友吗？如果我现在的状态很好，我可能会怎么想？我是否在不确定中强行寻找一种确定感？我是否不相信事情有积极的一面？我是否不敢相信那些更客观和更有慈悲心的可能性？

· 想一想你会怎样帮自己喜欢的人，想出一些替代观念挑战全或无思维，防止草率地下结论。试着温柔地对待自己，而不是以严厉和苛责的态度；试着发现中间地带，而不是坚持非黑即白。

· 提高情绪平衡能力和忍受能力。

· 专注于自己可以做什么，而不是自己做不到的。以“成功的秘诀在于敢于失败”为自己的座右铭（第二十一章会进一步讨论这个座右铭）。

· 问自己：“我将如何照顾自己？我的想法能帮我吗？”慢慢建立自己的领悟力。

练习要点

我们还是先花点儿时间调整呼吸，再试着转换到有慈悲心的自我模式，或者想象你的慈悲意象（见第八章）。一旦进入那个状态（哪怕只是一点点），就更容易形成和思考其他可能性。

它也可以帮助你觉察你的想法——注意到它们存在于你的脑海中，并退后一步远观它们，你可以看到心灵是怎样转向非黑即白或过度概括的。一开始，这个过程看起来可能会很奇怪，但随着练习的进行，可能会变得非常有趣。在这个过程中，不要强迫或试图让自己改变主意，只需要敞开心扉，接受改变的可能性，然后看看会发生什么。

注释

1. 见第九章注释。

2. Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions.*British Journal of Medical Psychology*, 71,447-463从进化的角度介绍了出现认知偏差的原因。

此外， Tobena, A., Marks, I. and Dar, R. (1999). Advantages of bias and prejudice: An exploration of their neurocognitive templates. *Neuroscience and Behavioral Reviews*,23,1047-1058非常详细地阐述了为何我们会出现思维偏差。

第十一章　写下来：如何做，以及为什么有用

学着写下自己的想法和感受，尤其是从一开始就写下来，这对我们战胜抑郁很有帮助。其原因如下：

· **书写让我们慢下来。**第一个原因是，书写可以让思维慢下来，帮助我们集中注意力，让我们可以退一步反思，有利于避免那些不成熟但又充满情绪的想法变得不受控制。

· **集中注意力**。看着字一个一个被写出来，这个过程能帮助我们远离某些想法，因为此时需要把注意力放在书写上。

· **捕捉想法。**通过让自己慢下来和集中注意力，我们能发现各种“潜伏在黑暗之中”的想法。带着一点儿好奇心去捕捉自己的想法，以及我们赋予事物的内在意义和感受，同时问自己一些类似我在第六章中提到的问题。如果你出现了某种感受，那就停下来问自己：“我可以解释一下我的感受吗？我在想什么？”这可以帮助我们锚定和识别自己的想法。想得越慢（尤其是通过写的方式），就越有可能“抓住”引起你感受的关键想法和赋意。

· **澄清**。写下想法也是梳理想法的最佳方法。一旦你写下自己的想法，眼前就有了一份文字记录，便于你冷静地核查自己的想法，或许你便可以理解自己的想法是如何引发了抑郁，给生活带来了困难而不是帮助。而且，沉溺其中会让情况变得更糟糕。

· **获得客观判断力**。看着自己的想法在纸上写出来，能帮助你发现抑郁是怎样迫使你变得过于消极（过度关注丧失和危险），而失去客观判断力的。如果你只是在脑海里处理这些想法，那就难以看清楚，因为那样无法和它们保持距离，而写下来则可以。

思维表格（用思维表格组织你的思维）

思维表格能帮助我们组织思维过程，区分引发感受和情绪的情境，分辨脑海中冒出来的（通常是混乱的）思维和感受，这样我们便能把注意力重新聚焦在思考有帮助的替代观念上。思维表格能有效地帮助我们练习和培养心智能力，请参阅附录一中的一些想法。

我对运用思维表格的建议是：简单一点儿。用任何一种适合你的表格（当然，只要它有用）都可以，避免用那些让你感到过于复杂的表格。最基本的替代思维表格就是把页面分成两列。在左列写下无益的、聚焦威胁因素的想法，在右列写下有益的、有慈悲心的替代观念。这些抑郁式思维可能是被某个事件所触发，也可能是伴随低落的情绪而来。关键在于抓住这些念头，并提出一些更客观全面、更有慈悲心的替代观念。

表11.1　替代思维表格示例

抑郁式思维	客观的替代观念
我现在又躺在床上。	我不得不承认，我现在感觉不太好。
我找不出什么理由要起床。	尽管我内心很挣扎，但如果我能试着温柔地鼓励自己起床，下来转一转，对我会有帮助。
事情必然会出错。	如果我能完成几件事，我会感觉好一点儿。
没什么值得做的——我不会喜欢的。	的确，我对什么都没有兴趣，但这主要是因为我抑郁了。因此，关键在于要战胜抑郁。我知道在不抑郁的时候，我能够享受生活。所以，我会尽力对抗大脑的抑郁状态。
可信度：70%。	可信度：40%。

评估你的信念

在上面的示例中，你可以看到每一列底部都有一个“可信度”。在那里，你需要写下自己对这些想法的相信程度。有些人发现，评估可信度能帮助他们发现自己的信念并不是全或无式的。随着时间的推移，你逐渐好转，你可以回过头再看看这些信念的强度发生了怎样的变化。有些人并不觉得这有什么用，因为他们认为这不过是人为的判断。再一次提醒，你需要找到适合自己的方式。

编制不同栏目头

你可以根据任务给表格编制不同的栏目头。例如，有时候你可以：1.在一列写下支持你那些看法的原因；2.在另一列写下改变那些看法的原因。或者，你可以分别衡量某个特定信念的优点和不足。也许，你想分别写上“我的聚焦威胁或损失的想法（自我攻击心态）”和“理性思维或慈悲心”。总之，你只需要简单地改变两列表的栏目头，就可以运用于不同的情况了。

增加列数

附录一的思维表格不止两列。除了上述两列之外，还有一列用于记录任何可能引发你的抑郁想法的关键事件，一列描述抑郁的感受。思维表格给你呈现了较为完整的画面，而如果你能弄清楚什么事情会触发自己心境的变化、引起消极的想法和感受，以及自己有哪些情绪和感受，你就能取得进步。

评估强度的变化

有时，在完成练习之后，有必要评估信念和情绪强度的变化。因此，我们可以在两列表里添加一列，变成三列。表11.2包含了前文表11.1中的例子，同时增加了第三列。

表11.2　转变想法

抑郁式思维	可用来与抑郁抗争的有益想法	比较现在的感受和过去的感受
我现在又躺在床上。	我不得不承认，我现在感觉不太好。	是的。我发现这可能有用，能让我前进。
我找不出什么理由要起床。	尽管我内心很挣扎，但如果我能试着温柔地鼓励自己起床，下来转一转，对我会有帮助。	
事情必然会出错。	如果我能完成几件事，我会感觉好一点儿。	
没什么值得做的——我不会喜欢的。	的确，我对什么都没有兴趣，但这主要是因为我抑郁了。因此，关键在于要战胜抑郁。我知道在不抑郁的时候，我能够享受生活。所以，我会尽力对抗大脑的抑郁状态。	借助有慈悲心的重新聚焦，我感到自己的抑郁可能减轻了5%。

在这个过程中，尽力而为。在心中鼓励、支持（而不是恐吓）自己起床、下地、四处转转、做点儿事——不管事情多么微不足道。你可以比较这样做前后感受的变化，并注意其中的不同之处。你甚至还可以对你现在的感受与什么都不做只是躺在床上可能会有的感受进行比较。关键在于，如果你越发现这些练习有价值，你就会越愿意练习。

根据自己的需要调整表格形式

一旦你掌握了把东西写下来的重要性，以及让思维慢下来的基本思路，便可以开始处理自己的想法、感受和情绪。不过，最终选哪种表格取决于你的决定，重要的是你乐于使用它。

不同的表格可以用来处理不同的事情。我在这儿用的是一个非常基础的思维记录表，请你根据自己的需要予以调整，尝试不同形式的

表格，并试着设计自己的思维记录表。但是，需要始终牢记在心的是：这一切的根本目的在于帮助你停止用大量的消极思维冲击自己的大脑，更为客观地看待事物，给大脑活力和温暖。

用同情心重新建构想法

本书的第九至十一章着重介绍了如何构建替代观念，这些内容贯穿全书。附录一还列举了多个供你参考的例子，可以为你提供更多的想法——但这些只是想法而已。有时，花点儿时间放慢呼吸的节奏，同时聚焦于你内在的自我同情或慈悲意象，能帮助你构建替代观念。因为这样做的时候，你正在努力转换大脑的思考区域——让思维结构变得有慈悲心，然后在这种心态下开始思考其他的可能性。

你还可以想象用有慈悲心的方式试着帮助某个人（比如一位你关心的朋友），并用不一样的、更为全面的方式思考。你会关注他的哪些优势和勇气？他可以如何应对？你的声音听起来会是什么样的？关键是转变立场。你非常熟悉你的聚焦威胁、损失和爱批评的思维会怎么说，因为你的这部分在很多时候都非常活跃，但你能不能听一听慈悲心的声音，注意它，并培养它？写下所思所想能给自己创造一些空间和距离感，你会开始倾听慈悲心的声音。

带着同情心写信

现在，有越来越多的证据表明，写下自己的感受，在书写的过程中表达和探索自己的感受（所谓的“表达性写作”）[1]对有些人非常有用。我们可以把内心斗争的想法和难以向他人表述的念头写在纸上。我们将介绍一些写作的方式，看看哪种对你有帮助。

书写自我

选定你想写的内容，比如通常的生活状况、生活中特别困难的时候（比如遇到麻烦），或者你现在面临的问题。也就是在纸上表达你的想法和感受，写下过去的经历或现在正在发生的事情。想象你正在给一个有慈悲心而又完全理解你的感受的人写信。

有时候，用这样的方式写信可能会激发不一样的感受。再次提醒你，关键在于逐步探索什么对你有帮助。如果你觉得有些东西你真的不想独自处理，就必须诚实地面对这一点。同时，请考虑一下自己是否需要专业的帮助和支持，或者想和朋友聊一聊。记住，所有这些练习的目的都是给你提供帮助和指导。因此，你需要判断它们对你是否有用。

书写自我的另一种方式是从不同的角度思考自己以及自己的感受，因为我们在写作的时候会运用不同的思维方式。有时候你会发现，在写作过程中会出现新的领悟和赋意，这能帮助我们梳理清楚事情。这个练习可以帮助我们接触自己的不同面，有助于更好地了解自己的感受，学习包容它们而不是害怕或担心自己付诸行动，或许还能缓解聚焦于抑郁的感受和想法。记住，正如我一再强调的，这是一个邀请，你可以"试试看"。

从另一个角度书写自己

有时，换一个角度看自己会大有帮助。方法之一是从一个关心你的好友的角度给自己写封短信。我将用一个虚拟人物"苏"来示范如何写这样的信，你写的时候当然可以换成自己的名字。信的内容应包括：

·我认识苏（可以换成你自己的名字）已经20年了，我认为，他______________。

·我发现他______________。

·我认为他正在为＿＿＿＿＿＿＿＿而努力。

·我喜欢他是因为＿＿＿＿＿＿＿＿。

·他的长处是＿＿＿＿＿＿＿＿。

·如果他做＿＿＿＿＿＿＿＿，会对他大有帮助。

这个练习旨在帮助你养成从其他角度看待自己的习惯。如果你愿意的话，可以把你写的内容给某位你信任和亲近的朋友看，看看他的想法。

有些人发现这个方法非常有用，而有些人不觉得。如果你发现“事实上，没什么人了解我，没人能写出这些细节”，那你可以想象一位朋友以及你希望他怎么看待你。如果你发现自己很容易否认自己的优势，你就可以借用我们在第八章谈到的意象练习，或者第十二章将要介绍的行为练习。

带着同情心给自己写信

在这个练习中，我们将介绍如何用自己内心有慈悲心的部分写出自己的困难。有很多方法可以用来写这封信，其中之一是，准备好纸笔，然后花点儿时间调整呼吸，去感受自己内心有慈悲心的部分。当你把注意力放在那儿时，就会感觉自己变得舒展和更为强大。

想象自己是一个有慈悲心的人，智慧、友好、温暖而又善解人意。想一想你内在“有慈悲心的自我照顾者”的待人接物的方式，其说话的语音、语调和感受。保持轻松的面部表情，在进行下一步之前，感受它的友好。想一想，你希望内在有慈悲心的自我拥有哪些品质？花点儿时间去体会，当注意力停留在那些感受上时，轻柔地去探索它们。记住，你觉得自己是不是真的像这样并不重要，关键是要把注意力放在你想成为的理想自我上。至少用一分钟（尽可能地更长）思考

这些，并尝试联结自己的那些部分。如果感到很难也不要担心，只要尽力试一试。

当我们用有慈悲心的方式（哪怕只是一点点）试着帮助朋友和自己关心的人时，会借助于自己的个人经验和生活智慧。我们知道生活很难，所以愿意为朋友贡献自己的力量并提供支持，我们试着温暖地关心他们，而不是评判或谴责他们。做几个深呼吸，然后去体会自己内心智慧、善解人意和有慈悲心的部分浮现。你将用这部分的自我来写这封信。就是这样，我们将从有慈悲心的角度来写这样的信。

如果出现“我这么做对不对”或“这对我没什么用”之类的想法，请注意和观察它们，把它们视为不足为奇的评价。与此同时，你需要重新集中注意力，尽可能地观察写信的时候会发生什么。在这儿没有对或错，只是努力尝试——因为练习本身就有益处。在写信的过程中，尽可能让自己的情感更为温暖和善解人意，因为你正在练习运用慈悲心来写这些信。

在写信的过程中，让自己理解和接受自己的抑郁。例如，你的信可以这样开始：

> 我很悲伤。我感到抑郁，而我的抑郁是可以理解的，因为……

注意这些原因，承认自己的抑郁是在情理之中的。接下来，或许你可以这样继续写：

> 我希望自己知道……

例如，你可以在信中指出，当我们变得抑郁时，抑郁或内心的痛苦会带来一系列非常有冲击力的想法和感受，所以我们现在看待事物的方式可能是抑郁所导致的。鉴于此，我们可以试着站在抑郁的角

度，把注意力放在如何更好地应对上，并写下能想到的对策。可以写：

或许这样想会有帮助……

第二种方法是想象你的慈悲意象给你写信，想象你们之间的对话，以及他们会对你说些什么。例如，我的慈悲意象或许会这样说：

保罗：

你好！

天哪，过去这几天真的很艰难。生活就是这样，祸不单行。你感到情绪低落是可以理解的，因为……坚持下去，因为你很擅长把这些视为生活中的小波澜。而且，所有的事情都发生了变化，但你常常说至少我们没有生活在伊拉克。所以，你已经培养了克服这些困难和忍受痛苦的能力。

你会注意到这封信指出了我的优势和能力。它不会做出诸如“你必须把这些事情看作生活中的小波澜”之类的指示。这一点在运用同情心写信时非常重要。你不会希望你的同情心信件看上去像是一个“聪明人”写的，而他正在给你提很多建议。你必须真正体谅自己的痛苦、欣赏自己的奋斗和想渡过难关的努力。同情心就像一只温暖的手臂，搂着你的肩膀。与此同时，把注意力重新放在对你有帮助的事情上。

示　例

这儿有一封来自萨莉的信，她对自己总是躺在床上感到很郁闷。在阅读这封信之前，让我们注意一个关键的地方：在这封信中，我们将用“你”而不是“我”。有些人喜欢用这种方式写信，像是给别人写

信。看看哪种方式对你有帮助，不过，一段时间后请用“我”作为主语。你可以阅读这封信，并用“我”代替“你”。

萨莉：

早上好！

最近这几天对你来说很艰难，所以不怪你想躲在床上。有时候，我们到了“关机时刻”（停下来，不要这样了），是不是这样？要做的事情把人压得喘不过气。你知道自己一直在很努力地尝试，我的意思是你并没有用酒精和报纸麻痹自己。你感到疲惫不堪是可以理解的。我想现在的关键是找出什么能帮助你。过去，你已经显示出你有很大的勇气，督促自己去做让你感到很难的事情。如果你觉得躺在床上能帮助你，那当然可以躺在床上。但需要注意的是，苛刻的萨莉可能会因此而批判你。尽管很难，但你常常也会因为能起床而感觉更好。那么，喝杯茶怎么样？你常常很喜欢早上喝一杯茶。好吧，现在起床，走动几步，再看看我们有什么感受。我知道这很难，但让我们试一试。

你可以看到这封信的重点在于：我们需要理解自己，在真正关心自己的同时，还需要做一些能帮助自己的事情。

用理想的自我写信

另一种写信的方式是想象最喜欢的那部分自己，即大多数时候你立志要成为的那个样子（当然，这不是要贬损自己的过去）。然后，记住“你的最佳状态”“你想成为的样子”，试着用这部分的“自己”来写信。

写信指南

在你写完最初的几封同情心信件之后，用开放的心态逐一浏览，并思考它们有没有表达出你的同情心。如果回答是肯定的，那就看看能否在你的信中发现以下特点：

· 表达了真诚的关心。

· 能够敏感地体察到你的痛苦和需要。

· 同情你的痛苦，并能从情感上回应它们。

· 它可以帮助你面对你的感受，并且更能容忍它们。

· 它能帮助你更好地理解和反思自己的感受与两难处境。

· 它秉持着非评判、非谴责的态度。

· 整封信都洋溢着发自内心的温暖、理解和关怀。

· 它可以帮助你思考需要尝试做些什么让自己逐渐好转。

一开始，抑郁者可能会觉得写这样的信有点儿难，而且他们不擅长写富有慈悲心的信件。他们的信中往往充满了指责性的建议。因此，我们必须练习和实践慈悲心。这些信不仅聚焦难以表达的感受，还要帮助你反思你的感受和想法，诚实地面对它们，培养一种既有慈悲心又客观的处理方式。这些信件不应该提供建议，也不应该告诉你什么该做、什么不该做，这不是你需要的。这些信件应该为你提供行动的支持。

写给他人

我们还可以用写信的方式，向自己表达我们对他人的感受。通常，这些信件并不会寄给对方。如果你想寄给对方，在那之前最好先

保留一两个星期，再仔细考虑一下。

写这封信的目的是再次清晰地表达你的感受。你可以写下你的需要，也可以表达你的悲伤、失望或愤怒，以及你是多么想得到对方的爱，或者其他你感到难以表达的内容。写这封信的重点是，在写的时候，我们在以不同的方式思考。

写作可以帮助我们用一种不同的方式理解和处理事情。比如说金，她对母亲对待自己的方式非常愤怒。她的母亲是一位女强人，金在小时候一直由保姆们照顾。最近这些年，金感到很难告诉母亲自己的感受。她还觉得自己不可能和母亲建立真正的母女关系，除非过去的痛苦烟消云散。而且，她因自己不能实话实说而觉得自己很软弱。我们讨论了这些事情，重要的是消除了她在面对母亲时必须“证明自己”的压力。

她写了一些很感人的信，但从没有发出去过。在这个过程结束时，她感到面对母亲时的压力已经消失了。写信实际上是用一种新颖的方式，降低了她思考与母亲讨论核心议题的难度。金逐渐发现，她体会到的强烈愤怒在很多方面阻碍了她。因为重点不是愤怒，而是她想得到母亲的重视。写作帮助她处理了愤怒，这样金就能够考虑如何更为平静地与母亲讨论母亲的职业生涯给自己的生活所带来的悲伤。

哀伤

如果失去某人让你很痛苦，那么给他写信能帮助我们处理哀伤。你可以在信中与他告别，或说任何你想说的话。写告别信有可能会让你非常痛苦，但它也有助于清楚地表达我们的感受。

像所有练习那样，一步一个脚印，并且只做对你有帮助的事情，或者那些你觉得只要自己坚持，就会从中受益的事情。如果你感到无

法抑制悲伤，此时可能就需要考虑从心理咨询师或治疗师那儿获得专业帮助。或者只是采取非常小的步骤，适度进行，循序渐进。

宽恕

近10年来，研究者对宽恕做了大量的研究。[2]然而，人们对宽恕有很多误解。宽恕是放下我们的愤怒，原谅一些自己可能永远不会喜欢、永远也不想看到的人或事。宽恕只是让我们放下武器和复仇的愿望，然后离开，是所谓的“到此为止”。人们很可能有这样的想法，比如：“我决不会放过他们。”“这太不公平了。”“我要是不这样做，我就太软弱了。”“只要我是个正常人，就一定得做点儿什么。”有这些想法很正常，但问题是，生活中的愤怒不可能消失，而这让人非常沮丧。我们唯一伤害到的是自己和大脑，因为我们不断地刺激大脑的威胁系统。这种无济于事的愤怒只会徒增无力感。

宽恕可以给你的内心带来平静。关于如何宽恕别人，可以写一本书。[3]你可以搜索到很多介绍宽恕的网站，看看有什么你觉得有用或有趣的内容。比较简单易懂的是写宽恕信件，它用一种较为简单的方法帮你意识到自己愤怒和难过，以及如何去原谅、放下、让生活继续或转身离开。正如一位患者告诉我的：

> 我意识到我花了许多时间去恨我的母亲，而且我仍然渴望她爱我。但是，她就是做不到。当我意识到实际上她内心并不完整，根本不像我想象的那样时，我更为她感到难过，于是我也能原谅她了。老实说，我从我们的关系中撤退了一些，我想她会希望我多去看看她，但我保持了一个让我自己觉得舒服的距离。意识到这些让我放下了自己的愤怒和对她的需要，也让我获得了自由。而且你知道，无论她现在在哪儿（她几年前去世了），我都真的希望她过得开心。

重要的是要记住，写这些信件的目的不是唤起难以处理的情绪，而是对它们抱以同情，并用慈悲心和平衡的视角去思考。

感激和欣赏

到目前为止，我们都在谈论困难的事情。然而研究也表明，如果我们能够花时间想想让我们心怀感激和心生欢喜的事将对我们自身大有裨益。[4]但在抑郁状态下，我们很难有感激之情。如果我们注意去体会这些感受，就能激活大脑中与积极感受有关的区域，而这些积极感受能对抗抑郁。你可以从回忆生活中或在某个关键阶段向你表达过善意的一个人开始——不论那番善意多么微不足道，想想你对这个人的感谢。不过，感激之情不能勉强，也不要因此贬低自己，感激是因得到他人的帮助而体会到的一种快乐和喜悦之情。

感激并非捆绑着回报。在我们认为自己对别人的善意有回报的义务时，很难对对方产生感激之情。我们应该把注意力放在行为上。一位患者注意到，尽管有些事情令她对她的丈夫感到愤怒，但把注意力只放在对他的感激上能帮助她更为全面地看待问题，也让她变得更快乐了。

欣赏也同样如此。拿起你的笔，用一张干净的纸写下你欣赏和喜欢的事情。或许它们是非常小的事情，比如清晨的第一杯咖啡、夏日湛蓝的天空、某个电视节目、温暖的床铺、一段亲密关系，或者你的某些工作——它可以是任何能给你带来欣赏和喜爱之情的东西。

请留意日常生活中，我们是怎样忽视了这一切的。记住，你做这个练习的目的——平衡你的大脑系统，并激活大脑中能帮助你抵抗抑郁感受的部分。请记住，抑郁迫使你退缩到心底的一个角落，以至于你总是不得不走在阴影下，所以我们必须练习重新聚焦。

本章要点

· 为了与抑郁对抗，我们要调动自己的各种能力参与其中，比如理性思维、同情心（友好的思维）。写作帮助我们慢下来，让我们可以采用不同的方式进行思考。

· 通过调动和尝试激活这些思维方式，我们正在促使大脑用可以对抗抑郁的方式运转。

· 在写作的时候，我们可以把自己放在有慈悲心的位置，带着反思和同情心写下自己的困难。这需要练习。写信是一个非常有用的方法。

练习

练习 1

针对某个特定的情境，写下你的抑郁式思维，并仔细地阅读它们。

在你开始思考替代观念时，运用理性（同情心）思维。试着想一想，在同样的情况下，你会对朋友说什么。你也可以想一想，在不抑郁的时候，自己会有什么想法。

从思考替代思维开始，回顾第九章所介绍的方法，并聚焦于：

· 把注意力放在什么方面（例如，从记忆或从当前）对自己有帮助。记住那句老话："还有半杯，还是只剩半杯？"——练习把注意力放在满的那部分上。

· 怎么想，怎么推测是公平、合理的？

· 在这种情况下，做什么对自己有帮助？能支持自己？

练习 2

给自己写一封有慈悲心的信，或者写出自己的感受。

哪怕一开始你对自己想到的替代观念没有多少信心，也要尝试构思它们，因为这是迈出的重要一步。与所有其他练习一样，你会觉得对你有帮助是最重要的。当然，不同的人对什么有帮助有不同的判断。确保你所有的努力能帮助你通过“朋友和同情心测试”，这意味着任何一种替代观念都是体贴的、有用的。你乐于提供给朋友，也代表着有同情心。逻辑和道理并不总是有用，唯有我们心里认为它们有用才行。

注释

1. Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*.New York: Guilford.

更多技术方面的讨论参见Smyth, J.M. and Pennebaker, J.W. (eds) (2008). Boundary conditions of expressive writing.*Health Psychology（Special Section）. British Journal of Health Psychology* 13, 1-95.

2. 有关宽恕的研究近期变得热门起来，可参考：

Worthington, E.L., O’Connor, L. E., Berry, J.W., Sharp, C., Murray, R. and Yi, E. (2005).Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. In Gilbert, P. (ed). *Compassion:Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 168-192). London:Routledge.

Worthington的网站（www.forgiving.org）也介绍了许多有关宽恕（但不是被迫屈服）对人们的帮助。

3. 有关宽恕的研究近期变得热门起来，可参考：

Worthington, E.L., O'Connor, L. E., Berry, J.W., Sharp, C., Murray, R. and Yi, E. (2005).Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. In Gilbert, P. (ed). *Compassion:Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 168-192).London:Routledge.

Worthington的网站（www.forgiving.org）也介绍了许多有关宽恕（但不是被迫屈服）对人们的帮助。

4. Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness*. New York: Sphere.这本书通俗易懂，介绍了许多针对感激和欣赏的研究，以及如何利用它们来帮助自己提高幸福感和战胜抑郁。

第十二章　用同情心改变你的行为

正如我们在前面章节中所看到的，抑郁时的大脑处于一种“躲到洞穴最深处”的状态，我们想蒙住自己的头让整个世界消失。有这样的感觉时，我们需要用有慈悲心的方式（换句话说，全面理解这些感受）对待自己，同时考虑是什么引发了这些感受，以及如何突破它们。也许是因为一直努力工作而感到疲惫不堪，也许是因为生活中遇到的事情、挫折和冲突让我们偏离了航向。有时，轻度抑郁是在告诉我们，自己已经耗竭了，真的需要找到一种可以放慢脚步的方法，让自己得到一些休息，让身体重新恢复健康。

就像其他动物一样，人类也需要放松的时间。令人惊奇的是，当人们放下工作得到较长的休息后，他们常常会说感到自己慢下来了，生活节奏也变得较为轻松。我们必须承认，尽管不是自己的错，但由于我们生活在一个“快一点儿，再快一点儿”的社会，我们常常疲惫不堪。学会抽点儿时间，尊重身体的感受，尽可能地休息是非常重要的。我明白这件事说起来容易，做起来难。尤其是对于单独抚养孩子的父亲或母亲而言，生活的困难之一就在于工作负担和需求可能会让他们精疲力竭。抑郁症的背后是倦怠和耗竭感，我们要看到这一点，并以适当的方式予以解决——不要因为疲劳而责备自己！

然而，一旦我们抑郁了，我们就会同步停止各类活动，而且变得与别人疏离。这不利于改善状况，反而会加剧抑郁状况的恶性循环，哪怕休息也没用。抑郁状态下，我们会觉得日常活动也变得难以应付。在这种情况下，让自己运转起来，能有效地抵御抑郁的吸引力。我们需要鼓励自己做更多而不是更少，但重点是鼓励自己，而不是压迫自己。这样做有利于激活驱力系统。如果我们能采取循序渐进的方式安排日常活动，我们的生活就会更好地运转起来。

早在10多年前，心理学家就已经开发了聚焦于行为改变的抑郁治疗方法。[1]市面上也出版了专门针对这种“改变你的行为，改变你的心情”的自助类图书。[2]不管怎样，重要的是你认为这能帮助你，而不是假装认为对自己有用，内心却不以为然。

任务和目标

心理治疗师在接受训练时，经常被教导要注意三件事情：患者和治疗师之间的治疗联盟和关系，治疗任务，治疗的目的和目标。在帮助自己摆脱抑郁时，你也可以采用相同的方法。本书的前几章，重点介绍了你与自己的治疗联盟和关系，现在让我们来看看治疗任务和目标。

任务

在摆脱抑郁症的旅程中，我们可以给自己制定各种各样循序渐进的任务。例如：

· 学着调整和监控自己的想法与感受。

· 写下自己的想法和感受。

· 试着用录音的方式录下一些能有效对抗自己消极思维的替代观念，在情绪低落的时候放给自己听。

· 学着对自己诚实。

· 学着把大问题拆分成小问题。

· 每天给自己安排一些可以做的小事情以对抗抑郁。

· 多花点儿时间和朋友聊天。

· 如有需要，拨打专业人士或组织的电话，解决问题。

· 学着变得更自信，少一些自我攻击。

这些事情做起来都不容易，所以你得尽力而为。在抑郁状态下，我们的想法和感觉往往非常消极，我们可能会这样说："这对我来说没用，别傻了，我做不了这些，别来烦我，我太生气了，这太难了。"这些都是很常见的想法。处理方法是，做好心理准备，觉察它们，但不管怎样都要聚焦于任务。

你可以计划花点儿时间，比如说五分钟，专注于你的任务。或许你也可以考虑一下，这里面有没有愤怒的反抗，你真正想说的是："哦，算了吧！我就是不想做，我为什么要做呢？！"如果你真的有这样的想法，就诚实地面对它——带着同情心去理解这种感受，然后深呼吸，并想一想怎样才能真正地帮助自己继续前进。再想一想，也许生活中有许多这样的时刻，你预测事情不会解决，但结果却恰好相反。

目标和承诺

制定一些小并且能实现的目标是有帮助的，因为这些都是你想实现的事情。首先，抑郁的人通常只是想感觉好一些，但这个大目标需要分解成很多个小目标。例如，以下这些小目标：

· 每天多做一点点。

· 和其他人在一起时更自信一些。

· 花更多的时间做自己喜欢的事情。

· 加入一个能让自己有参与感，并对自己有帮助的俱乐部或慈善机构。

· 花更多（或更少）的时间陪我的孩子们。

最重要的是向自己承诺，会努力用有益的、有慈悲心的行为锻炼自己的大脑，转变自己的抑郁状态。做这些的时候，你需要知道：

· 数百万年以来，大脑的进化给人类带来了很多挑战，也给了我们许多不愉快的感受和情绪。

· 这绝对不是我们的错——我们没有参与大脑的设计，没有选择自己的基因，也无法决定早期关系对自己的影响。

· 但是，我们能尽力改变自己的心理状态。

能否兑现承诺与其价值有关。例如，如果我要求你一周不发火，或者一周不出门，即便处于抑郁状态，你也不确定自己能否做到。但如果我为此支付你10英镑呢？好吧，100英镑怎么样？还是不够。好吧，那么100万英镑。当然，我给不了你这么多。但你可以想一想，如果做某件事情收益很大，你可能会投入很多精力，我们必须对此诚实。就像一个人通过锻炼控制体重，有些时候可能比另一些时候更难一些，但明确的目标让他能继续坚持。

为了处理大脑的抑郁状态，你需要专注于如何帮助自己好转，真正实现自己的目标（想想所有的好处），想象（并看到）自己“感觉好转”，以及你正在做什么让自己变得更好。当事情变得困难时，这些想法很容易从脑袋中溜走。每天清晨或者每周开始的时候，你可以为自己设定一些目标。从小目标开始，越小越好。如果事情很难，或者未能达到目标，问自己一些问题：

· 我的目标太高了吗？

· 我可以进一步分解目标吗？

· 我遇到了意想不到的问题吗？

· 我付出足够多的努力了吗？

· 在我内心深处，我是不是觉得实现这些目标并没有什么用？

· 如果事情不像我期望的那样发展，我能对自己抱以同情吗?

行为实验

许多心理治疗师鼓励我们尝试行为实验。这意味着尝试不同的事情，留意那些对我们有用的东西，思考如何用不同的方式做事情以让它们对自己更有用，并根据自己的需要进行调整。这并不是说做某件事仅仅因为我们被要求去做，而是试着理解我们在做什么。

例如，如果你想保持身体健康，你可能会去健身房，并严格要求自己，尽管这件事并不总是很舒服。你将学会什么对你有用，并能忍受不舒服的感觉，因为你知道自己想达到的目标。事实上，这种不舒服能激励你，因为你觉得它正在帮助你向“变得更强壮”这个目标前进。我们也可以像这样来处理抑郁。

就拿躺在床上来说吧。如果躺在床上能让你感觉更好，那当然很好，但抑郁状态时往往并非如此。我们只是借助床来远离世界，而不是用来休息，也不是让自己恢复精力。接着，我们会感到内疚，并因为没有做自己应该做的事情而攻击自己。当你躺在床上时，你可能会“抓”着自己的问题辗转反侧。尽管床看起来是一个安全的地方，但从长远来看，它实际上可能会让你感觉更糟糕。因此，最重要的一步是尝试下床，并计划每天做一件积极的事情。记住，你的大脑正在告诉你“你做不成什么事情，放弃尝试吧”。但慢慢地，你会看到自己可以一点一点地完成一些事情。

然而，抑郁症患者常常用“快起来，你这个懒蛋，你怎么能就躺在那儿”这类话教训自己。在这种情况下，制定相反的任务目标反而可能有用。这项任务是让我们学着每周至少有一天在床上多待一会儿，并享受这段时光，可以阅读杂志或者听听广播，并允许自己为之感到快

乐。对有些人来说，练习如何躺在床上而没有负罪感对自己是有帮助的。想象你正在锻炼大脑的快乐区域，它们真的需要这些锻炼。

设计实验

设计实验、对情况进行测试并演练新技能，能有效地处理和抵御抑郁想法。有句话叫：“蹦一下，够得着。”记住——设计你的实验（你需要做的事情），让自己一步一步地前进，而不是仓促地做一些失败风险很高的事情。即使每一步看起来都很小，也不用担心。如果事情变得一团糟，就记住这只是一个实验，然后想想如何从中吸取教训。

有时候，实验结果并不像我们期望的那样。当我还是一个年轻又害羞的大学生时，一位好友鼓励我邀请一位女士与我在学校的舞会上共舞。当时，环境很嘈杂，我成功地表达了自己的邀请。她转向她的朋友，又看向我，再次看看她的朋友，笑了笑——然后她们两个人都站起来走向酒吧。哦，天啊！还有一次，我觉得自己已经变得更有魄力了，当时有一位老人在商店里排队时插队挤到队伍的最前面，人们对此很恼火。我觉得此时我应该做点儿什么——我是一位心理学家，也是一个有魄力的人。于是，我对他说：“对不起，打扰一下，你看，大家都在排队。”他看着我，然后说：“你这个四眼蠢货，在我揍你之前，赶紧给我滚开！”在这种情况下，我当然会说：“完全没问题，你看——我现在就走！”所以，即便是最好的计划也并不总是能奏效！

如果我们做了一些尝试，但未能成功，可以试着找找原因。还可以想一想其中有没有一些可吸取的经验。比如，你的确尝试了，而且你可以借机学习如何应对这些挫折，之后还能再次尝试。你可以从中学会不那么害怕失败或被拒绝——这让人不愉快，但仅此而已。我那位好友认为那两个女孩起身离开很有意思，他说：“事情往往这样，你

只能继续努力。在这个大厅里，有位女孩想和你一起跳舞，你只需要找到她即可。不过，在这之前，你也许得尝试252次。”

有时，我们还需要考虑自己有没有量力而行，是不是期望过高。我在面对那个很有攻击性的男性时，答案可能是“是的”。他是一个大块头，而我实际上是个胆小鬼。你被自己的消极想法压倒了吗？你真的努力去做你需要做的事情了吗?

我们能想出并写下脑海中的替代观念、想法和行为，但我们可能只是漫不经心地看着这些话，而不去思考它们的含义，也没有带着善意加以理解。在我们的内心深处可能有这样的想法：“这种方法根本没用。”于是，我们在实验开始前就已经抗拒。

所以，我们需要运用慈悲心中富有勇气的那部分，以友好和支持的态度告诉自己：

> 看，我知道这很难。是的，得了抑郁症真是太倒霉了，但我们不要找理由与自己对着干。让我们放手一搏。毕竟，我会失去什么呢？如果我正在帮助一位朋友，我知道这多么难，但我还是会鼓励他试一试。让我们一步步地走出来吧。

摆脱抑郁症需要努力，如果你正在试着帮助自己，你对此肯定深有体会。这就像保持身体健康，如果你不顾健身教练的要求，只是下床跑到院子门口，再跑回来，那肯定是不够的［除非你住在豪宅里，卧室的床到院子门有一英里（1英里约为1.61千米）那么远］，你得尽力督促自己多做一些。如果你发现这件事很难，这完全可以理解，也许有时候我们需要一些朋友或专业人士的帮助。如果我们已经尽力而为了，但发现实在太难了，那完全没有理由责备自己。

妨碍你变得积极的绊脚石

你可以选择一项具体的活动，并确定执行的时间，以此来帮助自己变得更积极一些。你可以制订周计划，到了计划的时间，只管去做你已经计划好的事情。例如，星期二上午10点去购物，星期三下午2点30分去见一位朋友。一旦时间到了，那就去。每天都做一些可以让自己对抗抑郁的事情。你还可以试着用鼓励和支持的态度参与每一项活动。

你可能会出现一些无益又令人烦躁的想法，例如："我做什么都帮不了自己，所以什么都不值得做。"出现这些想法，是可以理解的。此时，你需要让自己有慈悲心，并转向你的自我同情。你需要意识到，世界各地的抑郁者都会这样想，因为这就是抑郁思维下的典型想法——有这样的想法完全可以理解，但这只是思维的一种模式，所以你还需要考虑：

· 是不是还没有开始，我就在打击自己了？老实说，可能的确如此。

· 让我们给自己提供一些帮助，尽量支持自己。

· 我真的有足够的证据认为自己这不行、那不行，还是我只是有这种感觉？

· 我因为尝试失去过什么？如果我为之付出努力而没有成功，我也不一定会变得更糟，或许还会收获一些东西。

· 如果我试过了，即便没有成功，至少我也知道自己努力过。

· 我可以一步一步慢慢来。如果我把问题分解，它们看起来可能就不会显得无法逾越了。我没必要一次尝试太多。

· 试着做点儿什么会比什么都不做让我感觉好一些。

· 我可以欣赏自己的努力。

现在试试这么做。花点儿时间调整你的呼吸，联结你的自我同情，无论这个联结多么微弱。就像你非常想帮助一位朋友那样，尽可能用温暖、关心和关怀的态度，阅读上文那些想法。现在，它们看起来怎样?

学着做自己不想做的事情

为了达到目标，我们常常需要做自己不想做的事情。人们如果想在运动上有所成就，想玩转某项乐器，或想通过某项考试，即便不愿意，也不得不学习和练习。又如，许多人刚开始学开车的时候会感到焦虑。我当时腿颤抖得几乎没办法踩下离合器！然而，我们都接受了这些——因为我们的目标是学会开车。当然，还有许多我们不想做的日常琐事，比如起床去上学、复习考试、去上班、送孩子去上学等。有时候，社交似乎也是一个麻烦。

第一步：构造你的愿景

在做你不喜欢的事情时，把注意力放在做这些事情的益处上（而不是困难上），并想一想如果完成了一项任务，自己会有怎样的感受。想一想，你的行为将帮助你离目标越来越近，同时避免做那些实际上并不会帮助你康复的事情——尽管它们可能暂时能缓解你的焦虑（或其他不愉快的感受）。

卡伦感到很疲惫，她对去商店也感到有些焦虑。于是，她在心中构建了一个愿景：自己带着一袋子的食物回家，和家人一起享用。当她在商店里采购时，她试着把这幅画面牢记在心中。她觉得这是一项成就。如果我们能想到一个目标，并为之努力，这确实有帮助。除非你真的看到自己能从中获益，否则与困难搏斗又有什么意义呢？生活中所有的事情都是如此。

她记得在离开她的丈夫，并处理了他的威胁之后的那几个月里，她的感觉有多好。她说："一直想象着我会获得自由、独立生活，做自己想做的事情，这帮助我渡过了难关，做出了艰难的决定。"

第二步：支持和鼓舞自己

集中精力构建内在感受对你会有帮助。在做自己不那么喜欢的事情时，我们需要认真地花点儿时间试着构建内在的自我同情，并与之建立联结。然后，轻轻地带领自己做你需要做的事情。当我们讲到要起床做点儿事情时，并不是逼迫自己下床或干点儿什么，而是鼓励自己起床，因为躺在那儿翻来覆去想同一个问题只会让你感觉更糟糕。起床做点儿事能让你更靠近"从抑郁中恢复"这一目标。你可以测试一下这个方法，多试几次，然后看自己会取得什么进展。如果你理解了这么做的价值，就想一想如何用友善的态度更有效地"用行动对抗抑郁"。

挪走妨碍同情心行为的绊脚石

同情心行为旨在帮助你成长，帮助你克服生活中的困难。我们很容易将同情心和关爱视为一种放弃，而不是督促自己，有时的确如此。如果对自己有帮助，我会尽可能活得轻松一点儿。不过，我们需要对此保持理智。因为如果我们坦诚地面对事实，就不得不承认，有些时候后退、放弃或走捷径反而让生活更难，那也并不是有慈悲心的做法。大卫·韦尔（David Veale）和罗伯·威尔森（Rob Willson）在他们的著作《管理你的心灵》一书中，指出了若干会妨碍人们采取有益的、有慈悲心的行为的想法。[3]

只在有动力的时候才做

有时，这样是可以的。有时候，我们想做事情，有时候则不然。但是，如果你只是逃避，就需要坦诚地面对这一点。你真的知道自己在不久的将来会有动力吗？也许你需要与缺乏动力做斗争，学会在没有动力的情况下也能行动。这样的话，你便不会受“反复无常”的内在动机系统的牵绊。在缺乏动力的情况下也能行动是一项非常有用的技能。[4]

等感觉好一些再做

如果你感觉非常疲惫，可以让家庭医生为你做个检查，看看是否有生理方面的因素。现如今，疲劳是家庭医生最常见到的症状，你要确保有足够的证据表明疲劳的确与你的抑郁有关。如果你正在从某种躯体疾病中恢复，或者你已经精疲力竭，那么允许自己恢复健康是非常重要的。但还有些时候，只是被动地等待身体好转并没有任何益处，实际上多做一些事情，反而能让身体有所好转。比如，只是随口说说“我以后会去骑车，保持身体健康，让自己充满活力”，这毫无意义。我之所以要做这些事情，是因为我感到身体不那么舒服，而做这些事情可以让我保持身体健康和充满活力——希望如此！我们不能本末倒置。

等待药物起作用

你可能会想：“我的医生告诉我，我需要药物治疗。而且，这本书也谈到了抑郁时大脑的状态与平常不一样，因此我只需要等着药物起作用。”有时候，药物的确有用，但是，我们也可以通过自己的活动改变大脑的状态。你服用的药物并不会重新训练你、教导你或帮助你建立应对技能——只有你能做到这一点。我们在这里讨论的这些应对技能，可以帮助你让自己掌握控制权——无论是现在还是未来。如果你也在和抑郁做抗争，那么药物治疗的效果可能会更好。

在我更有信心的时候，我会多做一些

这也是一种“本末倒置”的想法。[5]想想看，很多事情（比如说学开车）是先有自信还是先有焦虑？自信源于经验的积累。如果你过去曾有信心，但后来失去了它，我认为同样也可以在行动中重获信心。

坦白地说，我不能被打扰

谁不曾时不时有这种想法呢？但不幸的是，抑郁的人可能大部分时间都在这样想。老实说，正如我在前面简单提到的，这背后也许有点儿愤怒的味道，或者隐藏着这样的想法：“为什么我必须耗费这么多精力？”我们可能会对身边的人感到愤怒、不耐烦，并且动不动就想远离他们。对某些抑郁的人来说，困难之一就是承认愤怒和怨恨如何干扰了自己的生活。

处理以上问题的诀窍是，采取行动对抗，而不是放弃或回避问题，以至于让自己的行为被愤怒所主宰。首先，我们要坦白地承认自己的愤怒，然后才能思考用什么方法来帮助自己。如果你经常“损人不利己”，那就承认这一点。其实这种情况很常见，因此，如果你对此非常坦诚，反倒不觉得有什么可耻的。记住，坦诚地对待自己，同时也善待自己的这些想法和感受——它们都是人性的一部分，真的。

分解任务

抑郁状态下，大脑的思维能力有所下降，会干扰计划和直觉思维能力，所以我们必须用不同于以往的方式来制订计划。假设你必须去买东西，抑郁者最常见的情况是，在去之前就开始考虑所有的麻烦。这会使你感到不知所措，最终就不去了。好吧，我们知道抑郁思维模

式就是这样。那么，我们如何与之对抗呢？方法之一是采取循序渐进的方式，每次集中精力完成一小步。

所以，首先看看你的橱柜，并就你的必需品列一个清单。在做这件事的时候，给自己一些赞美。你可以对自己说一些很有意思的话，例如："好吧！做吧！说做就做！"或者："非常棒——我做出了第一步！"同时，避免类似这样带有愤怒的想法："但这也太简单了吧？我应该很轻松地完成。"是啊，如果你没有抑郁，那可能会很简单。

就像如果你没有患流感，跑步很容易；如果你没有摔断腿，上楼梯可能也不难。抑郁对大脑状态的影响让你的日常生活变得困难，因此，与之对抗也是一件艰苦的工作。记住，不管怎么说，与列出这个清单之前相比，你已经向前迈出了一步。

接下来，拿起你的购物袋和其他需要的东西去商店。在去的路上，把注意力放在你正准备去购物这件事情上。与此同时，留意脑海中蹦出来的各种想法，比如这件事情有多么难，你有多么累，你可能会忘记一些东西，等等。请注意，出现这些想法在预料之中，因为这就是抑郁的思维模式。你需要觉察和注意这些想法，并将其视为预料之中的正常想法，然后重新集中注意力采购。尽你最大的能力善待这些侵扰性的想法和感受。

在商场里，慢慢地采购，直到你买到了清单上所有的东西。哦，你很想要的一个东西已经缺货了？留意你此时的挫折感，将其视为正常的感受，善待它，然后把注意力重新放在如何处理这些烦恼上。

你想要的东西这家商店没有，那怎么办？如果抑郁使你出现了一连串的想法："我就知道会发生这种事！一贯如此！这个没用的商场！为什么我总遇到这种倒霉事！"当然，我们无须为有这些想法感到沮丧！再一次提醒你：注意到它们，对它们微笑，然后把注意力再次转移到你手头的任务上。善待这些想法——不要与它们搏斗，也不要试

着阻止自己出现这些想法。我们需要提醒自己，全球各地有数百万人可能和你有着同样的想法。

我们以购物为例来说明这个过程，当然，你可以用任何你喜欢的活动来演练。步骤如下：

· 把要做的事情分解或分步骤。

· 注意对你完成每个步骤而言，什么是有帮助的。

· 留意那些让你分心的想法和感受，善待它们，但把注意力放在你正在做的事情上。

· 每完成一步，便对自己微笑。

· 留意过程中会出现的挫折感，善待它们，并重新调整努力的方向，实现自己的目标。

与生活中的大多数事情一样，实践对自己有益。

计划积极的活动

在我们感到抑郁的时候，往往认为自己必须先完成所有无聊的事情。有时，无聊的杂事不可避免，但如果我们同时也计划一些积极的活动，那将大有裨益——最直接的好处就是让你（或曾让你）高兴一些。比如，如果你喜欢带本书去公园坐会儿，或者去拜访一位朋友，抑或是散散步或游个泳，那么就制订计划去做这些事情。

有时，抑郁者制订的每日计划中缺少积极活动，他们所有的时间都花在了与生活中的琐事抗争上。比如，他们可能会对没洗碗就出去玩感到内疚。但是，我们需要积极的活动。如果我们不这样做，就好像总是从银行账户中取钱而不存钱。

你可以把你做的积极的事情视为在向你的账户中存入资金。每当你做一些让自己高兴的事情时，无论是多么小的快乐，你都可以在心里想：我的积极账户的存款又多了一些。从另外一个角度来看，你这是在激活内心的积极情绪系统，它们需要像肌肉那样被“使用”。如果不激活积极情绪系统，就不能刺激到这些系统中的细胞，因而它们可能最终都无法为我们提供我们所需要的积极感受。这就是为什么我们可以把自己正在做的这些事情当作对大脑的一种理疗。

如果你这样想，将能帮助自己绕过妨碍你做积极事情的绊脚石——“我不该这样”“我这是自私”“我必须先完成其他事情”这类想法。我们可能在“你不该这样”“你不该那样”的声音中长大，但这和“应该不应该”无关，这是在锻炼你的身体和大脑，使它们能更有效地为你工作。一旦可以自由决定，你就随时可以选择不这么做。

在第七章中，我们探讨了你喜欢和享受的事情，并学习了如何欣赏各类事物——可以从一些小事情开始，例如每天的第一杯咖啡。学会把注意力放在快乐上是非常重要的。举个例子，假设你喜欢散步，尽管今天的天气很好，但你并没有把注意放在好天气上，因为你的大脑被各种问题以及不愉快的感受塞满了。在参与积极活动时，不管享受的体验多么微小，你都要尽量把注意力放在所享受的事情上。你可以试一试，然后看看自己会发生什么。

应对厌倦感

有些抑郁与厌倦感有关。总是没有任何过错的生活是重复而无聊的，但有时，这似乎不可避免。不过，我们此时的关键是识别出厌倦感，并采取措施予以对抗。

我的一位患者逐渐陷入了这样一种生活模式：每天就是上班、下班回家、看电视和上床睡觉，他不再与朋友见面和一起活动。慢慢

地，一步一步地，他又开始想念那些自己可能喜欢做的事情，然后抱着试一试的心态，看自己能不能多少做一点儿。其中之一是加入当地的足球俱乐部，并作为社会人员参与工作。一开始，他感到努力参与俱乐部的会议令他很厌烦，但后来他认识了几个人，这给了他鼓励。另外，他还加入了当地的一个慈善组织，帮助这家组织筹集资金。

最近，有一位患者觉得生活没有意义，但他认为，不管怎样，生活本身应该是有意义的。而意义需要我们去创造，通过我们的行动，以及兑现对目标的承诺来实现。意义感很少源于单纯地追求快乐，而力所能及地帮助他人，往往能给生活带来意义。

女性常常被迫待在家中照料年幼的孩子。因为缺少成年人的陪伴，她们特别容易感到烦闷、无聊。而人类是高度社会化的物种，与他人分享信息和交谈对人类的幸福感很重要。再次提醒，在这种情况下，人们的首要任务是意识到自己的无聊，然后试着寻找各种方法摆脱厌倦感，并培养新的人际关系。比如，可以联系一些母婴团体，或者问问自己的朋友们有没有什么活动。

如果抑郁的同时还存在社交焦虑，就可以试着每天与外界多接触一些，或者问一问家庭医生是否有当地的团体治疗资源。这样可以帮助她们处理社交焦虑，还能够让她们有更多的外出机会。我们之所以会陷入某种生活模式，是因为没有充分地刺激大脑的积极情绪系统。这也许不是我们的错，但我们必须试着逐步控制这种情形。

增加日常活动来分散注意力

有时，人们在非常抑郁或紧张的同时，还可能焦躁不安。在这种时候，放松可能没什么用，因为大脑无法冷静下来去放松。此时，就需要借助体力劳动来分散注意力。任何一种体力活动（给花园松松

土、慢跑、有氧运动、布置房间等）都能起到作用。总之，在你紧张而又愤怒或沮丧时，体力劳动特别有用。

创造个人空间

有时候，人们可能无法创造“个人空间”，即没办法把时间花在自己身上。我们感到来自他人（比如家庭成员）的需求是如此之多，因此无法给自己留下一点儿“空间”。我们感到被过度要求，想跑得远远的。如果你发现需要给自己留点儿时间，不要因此感到不舒服，而要重视这个想法。你可以与自己亲近的人谈一谈，向他们解释你的这种感受。你可以明确地表示这不是对他们的拒绝，相反，从你的角度来看这是一个积极的选择，因为这样你可以更好地与自己相处。

很多人在想独自去做一些自己感兴趣的事情或对自己很重要的事情时，会产生内疚感。但是，与家人就自己的这些需求进行交流是非常重要的。而最为重要的是，不要认为想保留属于自己的空间是错误的，或者认为一定是你们的关系出了什么问题。人际关系有时可能会引发幽闭恐惧症。如果你知道在亲密关系中仍可以保留自己的空间，就能减少潜在的怨恨和逃离的冲动。

要知道，人类的天性就是以小团体的方式生活在开放的空间。数千年前，我们不会被困在房子里，身边仅有一个人或孩子们相伴。因此，想有独处的时间是非常自然的想法。卡罗尔发现，无论什么时候她回到家，家里总会有个人问她：“我的衬衫在哪里？妈妈，你在哪儿？”她甚至没办法安心地上厕所！这促使她向家庭成员解释她需要休息的时间，而这有益于她的身心健康。

知道自己的局限

抑郁症患者可能会因为过度劳累而感到疲惫不堪，无法满足对自身的诸多要求。他们会觉得自己很失败，变得不知所措，并因为自己的失败而羞愧，而这进一步加剧了他们的抑郁。大多数抑郁症患者是真正的勇士，但有时他们过度消耗自己，因为他们不能说“不”。坦白地说，这对你并没有帮助。当然，我也被这一点所困扰。

想想有什么方法可以补充自己的能量，但最重要的是，不要因为自己的筋疲力尽而批评自己，而是要老老实实地承认自己处于精疲力竭的状态，并思考可能有用的措施。你生活中有足够多的积极事件吗？你可以做点儿什么让它们变得更多吗？你可以和谁谈谈你的感受或寻求帮助吗？你可以抽点儿时间不工作或把一些家务活交给别人吗？如果我们没有创造足够的个人空间，可能会有耗竭感。每个人的局限是很个性化的，而且局限性会随时间和具体情况而发生变化。

照料自己的身体

处理睡眠障碍

每个人的睡眠状况各有不同，而且，随着年龄的增长，入睡难度和对睡眠的需求也会发生变化。我和女儿从未有过特别好的睡眠，但我的妻子和儿子几乎可以在任何地方睡着。可以说，睡眠模式非常个人化。虽然睡眠不足让人烦恼，但不要担心。撒切尔夫人每晚上只睡4个小时！睡眠障碍有各种表现形式，有些人感到入睡很难，有些人只睡了一两个小时就会醒过来，有些人早醒，还有些人睡眠很轻，容易醒。

把睡眠视为另一个需要管理的行为。睡觉前喝一杯牛奶或许会有助于睡眠。此外，确保床很舒适，房间通风良好。你可以制订睡眠计划，而不要按照过去的习惯来。我以前常常工作到深夜，然后发现很难入睡，因为我满脑子都是我的工作。在你的睡眠计划中，需要考虑

在睡前半个小时或一个小时（尽量）放松身体。你可以听听轻松的音乐，或者做一些放松练习。如果可能的话，阅读一本能让你忘却自己的书（但别让你感到害怕或心理上过度卷入）。避免在睡觉前观看会让人过于兴奋或恐怖的电视节目。如果情况允许的话，可以请你的伴侣给你做放松按摩。另外，白天可以做一些不剧烈的运动。

酒精并不在促进睡眠质量的清单之中。人们误以为喝一杯（或两杯）酒有助于睡眠，但通常酒并没有这个效果。酒精会扰乱睡眠模式，还可能会导致轻微的（如果你酒喝得很多，那就不会是轻微的）戒断反应——早醒。我如果午睡时间超过15分钟，那真的会毁掉晚上的睡眠。如果你醒来得早，那就起床，避免躺在床上反复琢磨你的困难。

作为一个睡眠不好的人，如果我醒得早，我倾向于起床去工作。当然，这有时让我觉得疲惫，但我已经接受了自己的这种模式。如果你的睡眠模式非常混乱，抗抑郁药对你可能会有用。有些人发现，前一天整晚不睡觉，而第二天也不打瞌睡的话，能改善他们的情绪，但这种方法最好在有人监督的情况下尝试。此外，市面上有一些相当不错的针对睡眠问题的自助类图书。你还可以与家庭医生谈一谈你的睡眠问题，因为有时候疲劳与不睡觉和贫血（或其他身体原因）有关，而一份补铁剂或许会起到改善的作用。[6]

身体治疗

同情心行为的一个重要方面是关心、滋养和照料自己的身体。你的身体可能会变得疲惫而需要呵护，就像一个花园需要照料才能芳草茵茵。因此，你需要学会尊重和照顾你的身体，告诉它如何去放松、去锻炼，并用有营养的食物——而不是垃圾食品和高糖分的食物喂养它，尤其是在抑郁的时候。

我总是建议人们找一位富有同理心的家庭医生，这样你可以和他坦诚地讨论你的抑郁症。1992年，英国精神科医学院（The Royal College of Psychiatrists in Britain）举办了“战胜抑郁症”的活动，以此来提高家庭医生对这一心理问题的意识和诊断治疗技术。

有时候，抑郁症是由一些身体状况引发的，包括：

· 甲状腺问题

· 贫血

· 糖尿病

· 慢性疲劳综合征（CFS，也被称为“亚健康状态”）

· 维生素缺乏症（例如缺乏B_{12}）

· 与激素有关的问题

· 中风

· 由其他药物引发的并发症

尽快排除是否存在以上躯体疾病非常重要，不过，人们也需要认识到，尽管身体可能会有一些不易察觉的问题，但大多数抑郁并非由身体状况引发。[7]

改变你对待身体的方式

健康饮食、多喝水

抑郁症患者通常饮食不太健康。均衡的饮食包括新鲜水果和蔬菜，以及高比例的碳水化合物（如面食、面包和马铃薯）。因为这些

食物能缓慢地释放热量，而这有助于促进大脑分泌某些在抑郁状态下被耗尽的化学物质。你可能会希望获得这方面的建议。[8]

越来越多的证据表明，减肥本身可能会影响大脑内的多种化学物质。请考虑一下，在你控制体重的时期，是否出现了抑郁症状，或者症状加重的情况？一些研究还表明，摄取过多的糖分或其他精加工食品，可能会让有些人更易怒。所以，你也可以试着少吃一些蛋糕或其他甜品。

有些人喜欢服用额外的维生素。尚未有明确的证据表明它们能够缓解抑郁，不过你需要确保它们不会给你带来伤害（比如，服用过多的维生素A会损伤肝脏）。如果没有其他的用途，在抗抑郁方面，维生素往往起的是安慰剂的作用。也就是说，可能你感到抑郁状况有所缓解，只不过是因为你相信维生素有这个效果，而并不是它们真的能直接改变你脑内的化学物质。一位有同理心的家庭医生可能会告诉你这些。

我们常常喝水太少，导致毒素在体内聚集，身体也因此感到迟钝。理想状况是每天喝2升水，这样的话你的尿液是清澈的，但不要每次喝太多、太快。喝水也能帮助你控制体重。再提醒一次，和你的家庭医生谈谈这些会很有用。如果你感到焦虑，避免喝富有咖啡因的饮料和茶，但可以试着喝点儿绿茶。

谨慎使用保健品

因为抑郁症在当代社会十分普遍，所以互联网上充满了包括omega-3脂肪酸、叶酸、S-腺苷甲硫氨酸和圣约翰草在内的各种保健品信息。

或许长期服用某些保健品能起到一些作用。问题是通过互联网购买的产品无法保证质量，而且有些保健品可能会与药物产生反应或副

作用。所以，如果你想尝试服用保健品，你需要听取有专业资质的人（比如你的家庭医生或营养学家）的专业建议，再看看哪些保健品可以帮助你。

与此同时，我们迫切需要更多的研究去验证保健品的作用。我们知道，人们对药物和保健品的反应存在个体差异——对这个人有用，未必对另一个人有用，因为每个人的生理基础存在差异。已有证据表明，许多人采取了非常规的方法治疗抑郁。如果你选择走这条路，请务必谨慎。[9]

锻炼身体

越来越多的证据表明，运动有助于缓解轻度和中度抑郁，这是因为运动能促使大脑中某些化学物质的分泌。一位患有双相情感障碍的患者（他正在服用锂和抗抑郁药）发现，如果他早上醒来的时候感觉情绪比较低落，去游个泳，情况就能有所缓解。在抑郁的时候，我们倾向于做更少的事情。如果我们能鼓励自己去锻炼身体，除了能提高脑内某些化学物质的水平外，还能给自己带来成就感。

少喝酒

酒精容易导致抑郁，而减少酒精摄入量有助于缓解抑郁，尤其是如果你倾向于用饮酒控制你的情绪的话。有时候，人们借助于酒精入睡，但事实证明这有害健康。总之，酗酒不是一个调节压力和对抗抑郁的好方法。

停止使用兴奋剂类药物

如果你目前在服用兴奋剂（可刺激中枢神经系统），尽量停止使用，哪怕是那些比较温和的兴奋剂，比如咖啡。我发现有些抑郁者会饮用大量浓咖啡，甚至每天超过10杯。许多含兴奋剂的物质有导致抑郁或焦虑增多的副作用。

如果你正在服用违禁药品，就要尽量摆脱它们，因为它们不会给你的身体带来任何好处。有些吸食大麻的人会失去动力，情绪变得低落、冷漠，如果他们还有潜在的易感性，吸食大麻还可能会导致他们出现更为严重的精神健康问题。事实上，你需要考虑所有的药物滥用（包括止痛片）情况。如果你现在每天服用大量的止痛片，你应该去看医生，并有计划地减少摄入量。

戒掉镇静剂

偶尔服用镇静药并无大碍，但如果长期服用，你应该考虑如何戒掉它。不过，切记不要快速戒掉，而是逐步减少服用的剂量。最好听取家庭医生有关药物使用的建议，他也可能会把你转介给精神科护士或者心理医生。另外，也有一些自助团体或自助类图书能帮助你戒掉镇静剂。

学会放松

有时，这说起来容易，做起来难。你可以回顾第七章提到的一些建议，市面上也有许多这个方面的自助类图书和磁带、课程和治疗团体。建议你去了解这方面的内容，看看是否能找到适合你的。

本章总结

有慈悲心的行为意味着以友好的方式生活在尘世中，它往往意味着用行动对抗我们的抑郁感受。为此，我们要培养有慈悲心的勇气。我们还需要细心照料自己的身体，毕竟它是我们所有感受的基础。我猜想，未来我们将掌握更多有关饮食、各种食品添加剂、空气中的化学物质，以及它们是怎样影响我们的心境这类知识。但现在，我们可以自己试着做一些实验。如果你与家庭医生或有专业资质的人士进行交流，你可能就想做一些实验，以了解某些类型的饮食、运动或保健品是否能帮助你。我对抑郁症的看法是，它对我们的心灵和身体都带来了影响，因此我们应该妥善地照料它。

本章要点

· 抑郁症由多种原因造成，也有很多种表现形式。

· 由于存在这些差异，我们需要采用各种不同的方法应对抑郁。

· 有帮助的做法是逐步制订活动计划。你可以将问题或任务分解成简单的步骤，逐步完成。

· 增加生活中的积极活动。有时，你需要增加自己的社交活动；有时，你需要减少它们以创造个人空间。这些积极活动主要是满足你自己的需求。

· 我们的想法会影响大脑的工作方式。有时，我们可以通过分散注意力控制某些想法。

· 不要假定自己必须成为一个取之不尽的供应商，源源不断地为他人服务。没有人能做到这一点。学会与你的局限性共处，如果你认为没有什么事情是自己应付不了的，很可能是因为你还没有面对你的局限性。

· 最后，治疗往往需要结合身体状况。这需要我们认真考虑要不要使用抗抑郁药物帮助自己。我们需要改变自己的生活方式，比如增加运动、改善饮食、戒掉咖啡、学会放松、掌握转移自己注意力的方法等。

练习

练习1

· 列出你认为本章中与自己有关的要点。

· 在脑海中想清楚：你如何对待你的身体？你如何计划你的日常活动？你可以制订计划，循序渐进地完成事情吗？

练习2

列一张清单，写下在你的生命中，你想做的积极事情。它们可能非常简单，例如：

· 我想多见见我的朋友。

· 我想多看看电影。

· 我想多给自己一些时间。

想想看，哪些方法可以实现这些目标。

注释

1. Martell, C.R., Addis, M.E., and Jacobson, N.S. (2001). *Depression in Context:Strategies for Guided Action.*New York: Norton.

有关治疗方法的研究参见： Dimidjian, S., Hollon, S.D., Dobson, K.S. et al. (2006).Randomized trail of behavioral activation, cognitive therapy, and anti-depressant medication in the acute treatment of

adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 658-670.

2. Veal, D. and Willson, R. (2008). *Manage You Mood*. London: Constable & Robinson.

3. Veal, D. and Willson, R. (2008). *Manage You Mood*. London: Constable & Robinson.

4. Veal, D. and Willson, R. (2008). *Manage You Mood*. London: Constable & Robinson.

5. Veal, D. and Willson, R. (2008). *Manage You Mood*. London: Constable & Robinson.

6. Ross, J. (2003). *The Mood Cure*.London: Thorsons.尽管有点儿炒作的嫌疑，但这本书写得很有趣。不过，有关饮食和保健品对抑郁症的疗效还有待证实。研究证明，我不能担保它们的效果。

7. Ross, J. (2003). *The Mood Cure*.London: Thorsons.尽管有点儿炒作的嫌疑，但这本书写得很有趣。不过，有关饮食和保健品对抑郁症的疗效还有待证实。研究证明，我不能担保它们的效果。

8. Alan Stewart博士写的 *Tired All the Time*这本书非常好。

9. Ross, J. (2003). *The Mood Cure*.London: Thorsons.尽管有点儿炒作的嫌疑，但这本书写得很有趣。不过，有关饮食和保健品对抑郁症的疗效还有待证实。研究证明，我不能担保它们的效果。

第三部分　培养对自己的支持

第十三章　停止对自己的批评和凌辱：关爱自己

人们怎么看待他人，就怎样看待自己。人们有自我感觉和自我判断，可能会喜欢自己的某些部分，不喜欢另一些部分。我们与自己的关系可以是疗愈性的，也可以是无益的，甚至施虐的。我们会心里想着自己，自言自语，对自己产生情绪（愤怒或蔑视）。我们的梦想通常是针对自己的，而不是直接指向别人。

我们知道用某些方式对待别人是虐待，却可能会用那种方式对待自己，尤其是如果自己在某种程度上失败了、犯错了，做了让自己后悔的事情，或者仅仅是因为自己的感觉不好。在这些时候，我们需要同情心，但实际上我们给自己的同情心最少。不知何故，我们相信，对自己严苛，甚至憎恨自己是应当的，这能让自己变得更好或督促自己继续前进。然而自我批判，尤其是对自己愤怒、失望或蔑视会损害大脑。[1]

本章鼓励你用对自己更有帮助和更体贴的方式回应自己。从醒来到上床睡觉，你对自己的感觉始终伴随着你。对自己有益的做法是，学会与自己建立友好、支持和治愈的关系，激活大脑的积极情绪系统，而不是威胁系统。

抑郁时，思维和情感可能会变得非常消极。我说“可能会”是因为并不总是如此。例如，我曾有一位女性患者，她的新邻居习惯于清晨用大音量播放音乐。自从这位邻居搬来之后，她就变得抑郁了。她试着找有关部门来制止邻居，尽管他们非常同情她，却帮不了她。渐渐地，她陷入抑郁状态，感到整个生活都被毁了，而自己什么都做不了。不过，她并不认为抑郁是她的错，也不认为自己无能、没有价值、脆弱或者很糟糕，让她抑郁的是失去了对困难局面的控制感。

有时，抑郁是家庭关系或其他重要关系的冲突、分裂造成的。抑郁者充满了失败感，觉得自己被困在这种人际关系中，但并不会把过错归结于它们。有些抑郁者虽然为抑郁对自己和周围人所带来的影响感到痛苦，但他们并不认为自己是个坏人，也不觉得自己无能，他们将过错归结于抑郁本身。

不过，许多抑郁者与自己的关系不够融洽，这往往是抑郁的前奏，情况还可能随着抑郁的发展而继续恶化。本章将讨论抑郁者典型的“自我思维和感受”，以及如何改善我们与自己的关系。本章所讨论的所有思维和感受模式都可以被视为“自我折磨”。接下来，你将看到我们如何用各种方式折磨自己。[2]

社会比较和自责

我们生活在一个热衷于评判的世界，它对待我们的方式有些像对待物品。[3]被学校的足球队选中，得到了第一份工作等经历，让我们发现身边都是比自己优秀的人，我们觉得他们更有吸引力、更有能力。更糟糕的是，不管是学校、媒体，还是在职场，人们都一直鼓励我们与他人进行比较——我们和别人一样优秀吗？和别人一样聪明、有吸引力、苗条、被人渴望吗？我曾对人们这种“必须跟上他人的脚步，以免被人轻视”的压力感做了研究。结果发现，人们越想避免不如别人的压力，在压力下就会越脆弱、焦虑和抑郁，对此你不会感到惊讶。[4]

社会比较有其价值，它能促使我们模仿他人——遵循相同的价值观、渴望相同的东西，并努力提高自己。假设我们未能完成某个重要的任务，比如考驾照，如果我们发现其他人也没有成功，就会感觉好受一些，也可能会因此而内疚。但实际上，因为发现自己和别人一样而感到高兴是很正常的。

抑郁者常常觉得别人更有才华或更幸运。作为孩子，他们可能会觉得父母更喜欢其他兄弟姐妹，或觉得兄弟姐妹的成长更为轻松。[5]有些抑郁者身上存在许多未解决的早期关系问题。他们可能觉得自己一直生活在兄弟姐妹的阴影之下——自己没他们那么聪明，没他们那么有吸引力，等等。

有时，父母或老师把他们与其他人进行不恰当的比较："为什么你不能像山姆或简那样？"还有些人的父母总是喜欢拿他们和别人做比较。比如说简，她在班上拿了第二名时，她的父亲总是显得很失望。他说："你怎么就不能拿第一呢？"他的座右铭是："第二名是最大的输家。"这样的孩子会不断地与他人竞争以获得父母认可，在这种氛围中成长的孩子从未感觉自己足够好。

如果你回顾第二章的相关内容，便可以看到这种努力"好一点儿，再好一点儿"或者"多一点儿，再多一点儿"，但从未感到满足或足够的情况是如何刺激动机系统的。这并不是你的错，但这需要你加以处理。你需要学会对自己感到满意，以及理解你的奋斗和社会比较的缘由。也许，你之所以这么努力，是想被爱和被接纳。

吉姆去上大学，而且他在学校里的表现很好。但是，他的弟弟汤姆是个实干家，不适合学术生活。不过，汤姆并不感到自豪，而是不断地与吉姆比较，并因此感到失败。他会说："为什么我不是更聪明的那个？"

鲍勃的母亲经常生病，他的大女儿承担起了照顾她的责任。然而，大女儿并不喜欢这个角色，内心隐藏的怨恨逐渐堆积。但她总是把其他人放在第一位，显得很大公无私。她将她的愤怒与她和兄弟姐妹的比较叠加在一起——她认为兄弟姐妹们的生活更轻松，这加剧了她的抑郁。

尽管社会比较会给我们带来很多苦恼，但有意思的是，我们往往并不拿自己和普通人做比较，也不跟自己情况类似的人做比较。简是

一位全职母亲，她需要照顾两个孩子。她的一些朋友也有孩子，但同时也外出工作。于是，简想：“我不像她们那样有能力，因为我没有外出工作，我只是疲于应付家庭生活。”当我问她是否还有其他朋友和她的情况类似，有孩子而没有外出工作时，她回答说她大部分朋友都如此。然而，她并不与这些人做比较，而是与那些少数有工作的人做比较。人们之所以这样选择比较对象，部分原因是我们羡慕他们，希望自己像他们那样。

有时，当我们把自己与其他人进行不恰当的比较时，我们会认为其他人也会对我们做同样的评价：其他人可能也认为我们是失败者，或者觉得我们很糟糕——因为我们不如别人（请回忆第十章有关“读心术”的内容）。如果我们不得不敞开心扉，告诉别人自己的困难，这些想法可能会导致我们有诸多顾虑。

一位年轻母亲的比较

在孩子出生后，戴安娜变得非常抑郁。她觉得自己很难对她的新宝宝产生“喜爱之情”。她觉得自己的反应和她所有的朋友都不一样，因此，她觉得自己这样肯定是有什么不对劲儿。她对自己的抑郁感到愤怒和害怕，同时也嫉妒那些她认为幸福的母亲。这导致她从没有告诉任何人自己的这些感受，只是默默地承受这些痛苦。她觉得自己和别人不一样，因此切断了与其他人的关系。其实，如果她和别人谈一谈（而不是因为比较而感到羞耻），就会发现她的情况并不少见，而这并不是她的错——这是激素的变化导致的，这种变化不仅让人感到不舒服，还会扰乱我们的心绪。

团体治疗的一大好处便是，在某种程度上，人们做好了分享自己困扰的准备。通常，当一个人勇敢地承认自己有某种消极感受或经历时，其他人就会觉得自己也可以分享这方面的内容。事实上，如果我

们不再把自己与他人进行不恰当的比较，而是认识到我们在这个艰难的世界同舟共济，分享就会变得更为容易。

有地位的人也会感到自卑

一些相当有声望的人也会抑郁，社会比较是罪魁祸首之一。我曾与一位在医学训练中表现优异的医生共事。在获得医师资格认证后，他感到工作压力很大，认为自己的工作能力不如同事，因而缺乏自信。作为一名关心他人的全科医生，他努力想追上其他人，所以他为患者付出了更多的时间。但接着，他却因为这件事而责备自己。

平衡社会比较

尽管社会比较很难避免，但这里有一些方法可以帮助你平衡社会比较对你造成的内部影响。

· **当你与他人进行比较时，选择与你最相似的对象。**换句话说，避免与那些在某些方面明显比自己有优势的人做比较。如果比较的结果很不乐观，考虑一下哪些原因和证据表明，这个比较对自己不适合。其实，我们有着不同的基因、背景、天赋和能力——并不存在公平竞争。

· **想想你做这个比较的原因。**虽然与他人进行比较非常自然，但也需要意识到这样做可能会带来的伤害，并牢记为何自己想进行社会比较——它对你来说有什么意义？如果它是有价值的，比如为你提供了一些你可以努力的方向，或给你带来了启发，那没关系。但是，如果它只是让你感到沮丧——这可就不太好了。

· **如果你已经做了社会比较，并因此情绪低落，此时你最好避免自我攻击。**尽量提醒自己，总有人会做得比你更好，拥有的比你更

多。但是，你不能做某些事情或者拥有的没有那么多，并不意味着你是个失败者，也不表明你就是能力不足。

·把你的生活当作一场独特的旅程，有着独特的风风雨雨和各种挑战。虽然你可能想过别人的生活，但这是不可能的。你要专注于你自己，而不是与他人做比较。

·如果你抑郁了，不要因为想到其他人没有抑郁，就给自己贴上无能的标签。

不幸的是，其实很多人都抑郁、焦虑。

·花点儿时间重新集中注意力，并思考社会比较给人们带来的伤害。社会比较是可以理解的，但需要想想在面对它们的时候如何善待自己。

自责带来的恐惧

自责和自我批评与抑郁密切相关。人们在自责时，往往会体会到一种恐惧感（比如，因为犯错而被排斥或被认为不够好）和丧失感。有时候，我们自责是因为害怕。全世界的人都如此。几千年以来，人类一直非常害怕突如其来的变故：可能面临饥荒或干旱，孩子可能死于各种疾病，以及其他各种令人痛苦的事情。世界各地的人都经常想象，并呼唤各路神灵来保佑自己免受不幸。于是，他们不得不供奉自己所选择的神灵，为它们献祭，平息它们的愤怒，承诺顺从于它们。一旦这些不起作用，就会出现问题——来年就会再次出现疾病、干旱、饥荒以及其他灾难。

人们很少因为祈祷无效而放弃他们的神灵，更多的是责备自己。他们觉得是因为自己做错了事情，或者没有把事情做得非常正确，导致自己信奉的神灵不满。如果我们在对他人的恐惧中长大，就会习惯于对自己的行为进行自我监督和检查，评判它们是否能被接受。如果

不能被接受，我们就开始自责。有时，如果神灵不施以援手，人们就会责备他人，“也许是因为那些人破坏了传统，所以神灵放弃了我们”，而这导致一连串由恐惧引发的迫害。

当我们相信那些强大的人可以帮助我们、爱我们，也可能会伤害我们时（当我们年幼时，父母和老师确实可以做到这些），很自然地，我们会监督自己，努力避免让他们对自己生气，或者因此拒绝帮助我们、不再爱我们。因为我们正在监督自己，所以如果出了问题，我们就会责备自己。如果父母的心情不好，我们可能就会怀疑是不是自己做了什么让他们不高兴。很自然地，自我监督和自我批评会成为我们一直贯彻的一种模式。需要记住的是，我们总是从恐惧中（想取悦他人，责备自己，想得到他人的爱或者保护，而不是伤害）习得这种模式，并将它们运用于各种情境。我们可能从不知道自我责备模式源于恐惧和对爱的渴望。

如果你很容易自责，经常担心自己是不是让别人不开心，是不是做得不够好，是不是犯了各种错，那就多想想你真正害怕的是什么。接下来，写下可能与你的恐惧有关的原因（被拒绝，或人们会生气）。一开始，你可能很难完全意识到它们。考虑一下，这种模式是否在童年时习得。如果是这样的话，聚焦于自我同情，告诉自己，你可能并非真的应该被责备，而是因为自责可以保护自己，让自己感到更安全——就像那些因为神灵不庇护他们而自责的人一样。如果它与恐惧、安全感和保护有关的话，你就应该坦诚地面对这些，而不要认为自责表明你就是那样的人！

过度承担责任

一旦我们开始找事情的缘由，责备就开始了——为什么这么做？为什么让这样的事情发生？在抑郁的时候，我们经常觉得自己应该对消极事件承担大部分责任，并因此责备自己。如上所述，出现这种情

况的原因很复杂。我们可能在幼年时就在家中学会了自我责备。不管什么时候，只要家里出现问题，挨骂的常常是我们，甚至那些被性虐待的孩子也会被责骂——这当然很荒谬。遗憾的是，喜欢责备他人的成年人，常常选择责备那些最没有能力为自己辩护的人。

西尔维亚总是很自责，她的妈妈经常责备她“给我的生活带来了痛苦”。她母亲患有抑郁症，而且总是充满愤怒。就像其他儿童那样，幼年时的西尔维亚对此信以为真，并接受了妈妈的责备。毫不奇怪，西尔维亚把这种思维方式一直保留到了成年。任何时候，只要她身边的人有困难，她就倾向于责备自己。然而，当西尔维亚面对事实时，她意识到导致母亲生活不幸的原因很多，比如婚姻矛盾和经济拮据。作为一个孩子，西尔维亚小时候无法客观地看待这件事情，只能相信母亲告诉她的话。西尔维亚必须知道她的自责始于童年，而她现在需要采取一种更为平衡的视角。有时，这令人感到非常可怕，因为它可能会让西尔维亚思考许多其他的议题，比如她是什么样的人，以及她应该如何面对自己的愤怒。

在抑郁状态下，人们会劈头盖脸地责备自己。一旦发生什么坏事或出现冲突，抑郁者就可能认为这完全是自己的错。这叫作“过度自我归因”——哪怕事情并非我们的错，或我们仅有部分过错，我们也倾向于承担全部责任。然而，生活的大部分事件发生的原因有很多。在抑郁的时候，如果能冷静一些，尽可能地思考为何事情以这种方式发生，往往对我们大有帮助。我们需要学会思考其他可能的解释，而不仅仅是责备自己。

责任圈

我们遇到的很多事情，往往是由多种原因造成的。我用一个例子来说明。希拉的丈夫有了外遇，对此，她深感自责。她的想法是：“如果我更关心他，他就不会有外遇。如果我更有魅力，他就不会有外

遇。如果我是个有趣的人，少关心孩子一些，他就不会有外遇……”她把所有的过错都归结于自己。然而，她其实需要考虑其他的可能性。

例如，她可以这样想：“如果他承担更多照料孩子的责任，我就不会感到这么累。他应该花更多的时间待在家里。如果他在做爱时更体贴，我可能就会更享受性爱的过程。尽管他被其他女性所吸引，但也没必要真的采取行动。那个女人知道他已经结婚了，不应该鼓励他这样做。”

我们可以将所有的可能性逐条列出，并用百分比评估它们的真实性。我们还可以画一个圆，将每个原因分配一个区域，每个区域的大小代表其真实程度。从图13.1中，你可以看出希拉的情况。两个圆分别代表抑郁的观点和更为客观的观点。注意，任何一种情况都是由多种原因造成的。希拉在认识到这一点后，她发现另一个责任圈更全面，“有更多可能性”看上去更真实。

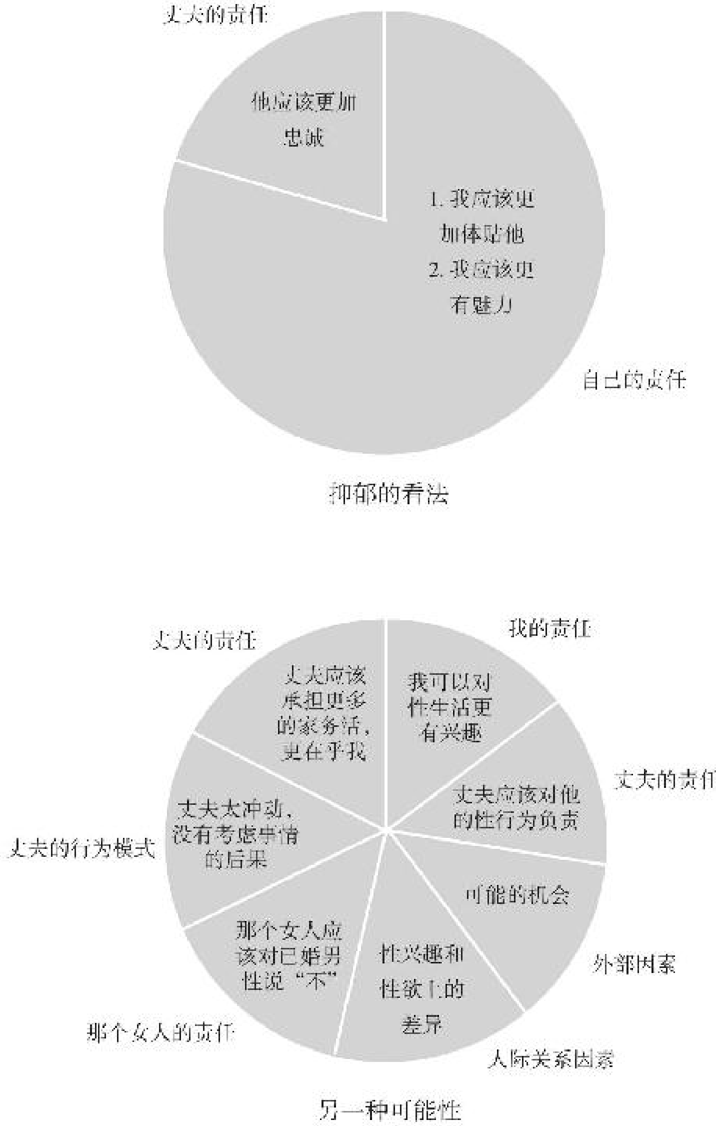


图13.1　问题责任圈

接下来要做的是，围绕这个责任圈进行思考，并尽量以一种有慈悲心、温暖、友好和善解人意的方式思考。在你寻找替代性可能时，尽量让心中带着这些感觉。

请考虑这样一个事实，如果我们的肩膀承担了过多的责任，我们就是在抢夺别人的责任。在亲子关系中，理解这一点非常重要。如果父母因为孩子遇到的困难或问题而内疚、自责，孩子们将如何学会承担责任?

苔丝在儿子山姆出生后抑郁了。后来，她总是把山姆出现的问题归结于此。家庭治疗师发现了这一点，并指出，山姆很少知道边界在哪里，因为苔丝总因为他的行为而自责。她不能面对山姆，并帮助他对自己和自己的行为负责。

有慈悲心的行为是给人们他们所需要的，而不一定是他们想要的。在涉及责任时，别太贪心，不要过度承担！

在责备他人时也同样如此。我们可能没有考虑到情况的复杂性，而只是一味地责备他人，认为他们很坏、很软弱等。

自责和控制

奇怪的是，人们之所以自责，原因之一是人们认为自责能带来希望。例如，如果某件事是我们的过错导致的，将来就会有机会改变它。如此一来，我们对事情便有了（潜在的）控制感，因此不必面对实际上的不可控感。在抑郁状态下，虽然有时提高对生活的掌控感的确很重要，但同样重要的是了解我们的局限性，以及什么是我们无法控制的。

希拉不得不面对这样的事实——她无法控制自己丈夫的性行为。需要对此负责的是她的丈夫，而不是她。切记在自责的时候，不要试图赋予自己超出能力范围的控制权（影响力）。我们将在第十七章有关羞耻和虐待的部分了解这些内容。

避免冲突和愤怒

自责的另一个原因是，责备自己比责备他人要更安全一些。通过自责，我们可以避免冲突，也无须表达自己的愤怒。你需要诚实地回答这样的问题：你有多么害怕自己的愤怒？你觉得它会把你变成多么不讨人喜欢的人？记住上面的例子，如果上帝不施以援手或施以惩

戒，人们便会责备自己。有时候，我们非常害怕愤怒和冲突，也正是恐惧导致了自责。

或许，自责维护了和平，防止我们向别人发出挑战。小时候，如果父母告诉我们，他们打我们是因为我们表现不好，我们通常就会接受他们的说法，而很少去争论。这种态度会一直沿袭到成年。在我们看来，另一个人似乎总是无可指摘，不应受到责备。

有时，人们对责备的态度很矛盾。一部分的自己感到愤怒，但另一部分的自己可能会觉得很抱歉，或觉得愤怒是对父母的背叛。人们内心渴望避免冲突，也不希望被他人视为是个不友好的、富有攻击性的坏人。问题是，冲突总是生活的一部分。

有时候，我们发现自己在某件事上并非完全没有过错，但当我们讨论自己的责任时，会夸大自己的责任。我们会过度关注自己的过错，觉得自己理屈词穷。然而，生活中大多数事情都是由诸多因素造成。因此，我们需要避免全或无思维。不管怎样，我们都要承担自己应负的责任，但谁也不是天使，因此不要过度承担。只有原谅自己和他人，我们才能得到疗愈。

期待惩罚

在不幸的事情发生的时候，有些抑郁者认为自己会因为不够好而被惩罚。我们相信好人有好报，坏人才会遇到厄运。如果我们遇到了不幸的事，那么我们会认为这一切必然是因为我们曾经是坏人，或者我们一直都是坏人。凯特的孩子因为婴儿猝死综合征去世了，她觉得这是上帝在惩罚她，因为她几年前堕过胎。但数以百万计的女性堕胎，却没有遭遇这种不幸，还有许许多多女性未曾堕胎，也经历了这种痛苦。

抑郁的时候，被惩罚的感觉会非常强烈而频繁。如果对此加以分析，我们就会发现它与人们对过去某件事情的羞耻感有关。例如，理查德的父母让他坚信自慰是件很不好的事情，他迟早会为此付出代价。因此，一旦有不好的事情发生，他就将之视为“对他的一部分惩罚”。

为了克服这些感受，我们往往不得不先接受让我们感到羞耻的事情，然后学习如何原谅自己。其实，“公平”和“惩罚”的原则都是人为设定的，要接受这一点并不容易。无论我们表现如何，总会遇到好事，也会遇到坏事。

如果一个人的父母常常发脾气，并且很暴力，他会很害怕惩罚。艾比盖的母亲有时是慈爱的，但有时会因为愤怒而打她，这让艾比盖非常害怕。因此，这就很容易理解为什么一旦出现任何冲突或问题，艾比盖的威胁-保护系统便立刻启动了，她心里真的很恐惧会发生非常可怕或危险的事情。

预感到会接受惩罚可能会影响情绪，也可能会影响勇气。重要的是从中摆脱出来，意识到自己内心正在经历什么。然后，我们可以做放松呼吸练习（见第七章）——接受这些感受，温柔地对待它们，因为它们事出有因。

请注意，艾比盖面临的问题很典型：她想从一个可能给她带来危险的人那里得到爱。这非常困难，因为她心里很矛盾。她想靠近一位慈爱的母亲，渴望得到母亲的保护的愿望把她推向母亲。与此同时，她的自我保护系统却让她远离母亲。这些不得不处理的感受，难以应对而又令人困惑，并且真的会扰乱我们的大脑。一旦艾比盖与某个人关系变近了，就可能会重新激发出她的恐惧——与她关系亲密的人可能会对她勃然大怒。

有些人害怕来自地狱的惩罚。我是这样看待这件事的：如果你相信友善和慈爱的人都去了天堂，而这些人是不喜欢看到其他人受苦

的，那么天堂里就满是那些努力让他人摆脱痛苦的人。所以，如果天堂里都是这样的灵魂，他们知道有人在地狱里受苦怎么可能会不闻不问？因此，地狱怎么会存在？我认为，是我们的心灵创造了恐惧。

自我批判

有些人认为，自我批判是督促自己前进的唯一方式。例如，有人可能会说："如果我不抽我自己的话，就什么事也做不了。"或者，他们相信除非持批判态度，并一直小心谨慎，否则自己就会变得傲慢、自私和懒惰。他们会用自我折磨来驱动自己——有时候甚至自虐，他们认为威胁和惩罚是完成事情的最佳方式。在有些人身上，这种观念可以追溯到童年时期。他们的父母或许会这样说："要不是我经常骂你，你什么事情也做不成。"或者说"惩罚是对你最有效的方式"。他们可能经常忽视孩子良好的行为，也不会加以表扬，却总是盯着孩子表现不好的行为，并且迅速地施以惩戒。结果就是，导致孩子很擅长自我批评和自我惩罚，但不擅长自我奖励或自我尊重。你可以在表13.1中看到这两种差别。

然而，在抑郁状态下，自我批评常常不由自主地出现。内在的自我侮辱（批评）是如此强烈，以至于我们感到自己被它打垮了。因此，当我们对某事感到失望，或者发现自己的行为没有达到自己的理想状态时，就会变得愤怒和沮丧，进而强烈地抨击自己。研究发现，在自我攻击时，不只是你对自己的看法或责备，真正伤害你的是攻击中的愤怒和蔑视的情绪。[6]

只有……我才能

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）后来指出，自我批评可能导致"只有……我才能"的问题。这是指人们认为："只有我把它做好了，我

才能接受自己。”这个“它”可以是任何你认为重要的事情。例如，如果你是学生，“它”就可能意味着通过考试。如果通过了考试或考得很好，你便会自我感觉良好，并对自己感到满意；如果做得不够好，就会自我批评和自我厌恶。你对自己的失望引发了自我厌恶。或者，“它”还可能指做家务或工作：“只有把这些事情做好了，我才能感觉好一些，我才觉得自己有价值。”成功是自我接受的前提，而失败导致自我厌恶和攻击。你不仅这样想，而且坚信自己这些想法千真万确：“如果我不能成功，那我就毫无价值。”

这种思维模式意味着：“我必须做得跟上一次一样好。”然而，成功或失败会给我们带来什么实质性的变化吗？如果你成功了，（作为一个人）你就真的变好了吗？如果你失败了，就真的变坏了吗？不管成功还是失败，我们的脑细胞既不会增多，也不会减少；不会多长出一条胳膊；我们的头发、眼睛以及对音乐的品位也不会因此发生改变。实际上，我们存在的本质没有发生变化。这就像水，它里面可能有杂质，也可能有好的东西，但水还是水。

当然，如果失败了，我们可能会失去对我们来说很重要的东西，我们可能会因为丧失或无法拥有而感到非常失望或悲伤。但关键是，如果我们的失望变成自我攻击，不仅认为这个行为失败了，还给自己贴上失败者的标签，那么事情就变得更难处理。正确的做法是回顾和反思失望的感受，同时分辨这些感受与你的自我感觉是否有关。如果有关，就想象将两者区分，并清楚地表达：“我对这个或那个感到不高兴，但这与我这个人或我的本质无关。”

另一个处理“只有……我才能”问题的办法是，区分对自我的评价和判断与对行为的评价和判断。或许你的行为的确未能达到你的期望，但这并不会改变你作为一个人的复杂性和本质。我们可以对自己的行为（我们都可能会做一些愚蠢、草率和无益的事情）感到失望，但作为人类，我们不应用全或无思维把自己评价为“好”或“坏”，“有价

值”或“无价值”。如果我们这样做，就是放弃我们的人性，把自己变成市场上待价而沽的商品。我们就是在对自己说：“人们可以像对待一辆车、一袋洗衣粉或其他东西那样对待我。如果我表现得好，我就是有价值的；如果我表现得不好，我就是无用的垃圾。”但我们并不是物品，而是有生命、有情感、有高级且复杂的意识的生命，像评价物品那样评价自己非常危险。

自我攻击

近期研究表明，自我攻击引发的情绪和反应会导致抑郁。[7]我们的研究还表明，人们批评自己的原因五花八门。有时是因为他们想鞭策自己变得更好，有时是出于愤怒和憎恨，只想伤害自己。[8]我们都可能会犯错、与人争吵，或者仅仅是因为吃得太多导致胖了几磅（1磅约为0.45千克）而生气，然后认为自己应该表现得更好。我们可能会对自己有一些温和的批评，或试着从错误中学习。然而，在自我攻击状态下，我们体会到的是挫败、愤怒，有时甚至是屈辱和羞耻。正是自我批评中的这些感受，让我们对自己有了更严重的自我攻击。

一旦自我批评变成自我憎恨，并且攻击核心的自我信念（例如，认为自己很脆弱、很坏、无能、无助等），抑郁就会生根。人们都有自我批评的倾向，然而在愤怒、沮丧的状态下攻击和折磨自己，给自己贴上没有价值、坏或无能这一类的标签，会让我们更加容易滑向抑郁的深渊。在某种程度上，我们变成了自己的敌人，失去了自我同情的能力。就好像自我被某些情感束缚，进而（出于情绪化推理的缘故）对这些情感过度认同，认为自己就是自我感觉的那样：“我觉得自己愚蠢、毫无价值，因此我就是愚蠢和毫无价值的。”

以下是如何解决这些问题的一些想法：

· 平心而论，我之所以会自我批评和自我攻击，是因为我对自己的错误或自己的不足感到害怕，这进一步加剧了我的挫败感和对自己的愤怒。也许，我需要接受我真正害怕的东西。（花点儿时间冷静地反思，你的自我批评是怎样与你的害怕捆绑在一起的？在你的自我批评和对自己的愤怒之下，隐藏着哪些恐惧？）

· 我可以如何对这种恐惧抱以同情?

· 用简单的好坏、有价值和无价值判断一个人（比如我自己）是一种全或无思维。有慈悲心的做法是认识到有些事我能做得很好，而有些事我无法做到我希望的那么好。

· 所有人都会犯错：我们会做错事、把事情弄砸、表现得很自私——我们能做的就是尽力改善。自我攻击并不能真的帮助自己（见表13.1）。

· 我觉得自己愚蠢、毫无价值，但并不意味这是真的。我混淆了感受和事实。

· 价值判断可用来评估汽车、洗衣粉这些物品，但不适用于人类。

· 我不应该把自己当作一个物品，价值仅仅源于自己的成就或所做的事情。

· 如果我承认，作为一个人，“毫无价值”只是我的诸多自我感受之一，我便能试着正确看待这些批评性的感受。

· 我不会用这样的方式对待我的朋友——不管怎样，我都在努力循序渐进地培养我的同情心。

· 如果有机会改变世界，我就不会发出这样的命令：失败的人都应该觉得自己没价值——我的命令会恰好相反。（我的一位患者想出了这个办法，我觉得非常有趣，也很有用。）

记住这些想法，并思考它们是否能通过“有慈悲心的朋友”的测试：你会对你的朋友说这个吗？你会如何运用这些方法帮助你的朋友？你会认为它是友好的想法、说法或做法吗？

自我憎恨

正如我在前文所提到的，自我批评的背后常常潜伏着与恐惧和敌对有关的情绪，而这些情绪会伤害我们。对自己有帮助的做法是，尽可能多地觉察这些情绪并予以控制。在极端情况下，有些抑郁者不仅进行自我批评和自我攻击，还会自我憎恨。[9]他们不仅对自己感到失望，还会把自己视为令人憎恨的敌人。自我批评往往是因为对自己失望，而又心怀变得更好的期望。而自我憎恨并不在乎我们是否要变得更好，它想要的是摧毁和消灭自我。

有时，与自我憎恨相伴的还有自我厌恶。厌恶是一种有趣的感受，它带着消灭或消除令自己厌恶的东西的动机。在自我仇恨的状态下，有些人可能会把自己判定为令人厌恶的坏人或恶魔。一旦有了这些感受，这些人就会想残忍地攻击自己——不仅是因为我们对自己感到失望，还因为我们真的很憎恨自己的某些部分。

凯特陷入焦虑和无价值感之中无法自拔。一旦事情没有做好，或者与他人发生冲突，她便会勃然大怒。在出现这些感受的同时，她非常痛恨自己，还用非常残忍的方式折磨自己。她这样看待自己：“你这个可怜虫，只会哭哭啼啼，你就是一坨狗屎。”人们憎恨自己的时候，常常用那些能够引起厌恶情绪的词语（例如“狗屎”）评价自己。凯特曾遭受过性虐待，有时她憎恨她的性器官，想“用刀割它”。在极端情况下，自我憎恨会导致严重的自残。

凯特的痛苦在治疗中逐渐显露，这些极端的自我憎恨非常需要心理治疗，但自我反思也能帮助自己。尝试寻找解决办法，观察自我折

磨、自我批评是否已经超越了界限，变成自我厌恶或自我憎恨是非常重要的。尽管你对自己和自己的状态感到失望，但是否仍然能与内在自我保持一种友好的关系？如果你的自我虐待已经变得难以控制，你可以试试下面的方法。尽可能地用温暖、友好的方式对自己说：

· 我理解我的自我憎恨非常具有破坏性——它完全不是自我关爱。

· 我是一个心中充满恨的人吗？

· 如果我不是一个心中充满恨的人，并且能看到它的破坏性，或许我可以学会更好地控制自己的这个部分。

· 我很清楚，如果我在乎某个人，我不会憎恨他。

· 我是坏人吗？不。那么，或许我应该正确地看待自己的憎恨。

· 或许，我之所以学会了恨自己，是因为其他人曾这样对待我。如果我攻击自己，我就是重复了他们曾对我做的。

· 我可以学会温柔地对待我的憎恨——只是让自己处于自我同情的模式，然后看一看仇恨如何掩盖了伤害和恐惧。天啊，这可能太难了！但这是我想采取的自我关爱的方法，即便每次只能做到一点点。

· 我承认我的自我厌恶是可以理解的，但它没有任何好处，而且会带来伤害。所以，我要遵从内心想治愈的愿望。

我们也需要考虑到，我们痛恨那些伤害我们或导致我们痛苦的人或事，但相比于一心扑在仇恨上，更有用的做法是聚焦于痛苦和伤害。如果你发现自己的抑郁中有自我憎恨的成分，不要把这个洞察转变成另一种攻击。

在上面介绍的这些内容中，最难的部分是要诚实地面对自己，然后决定要不要让憎恨占据你的心。只有下定决心停止自我憎恨，才能

训练自己更好地控制憎恨，而不是被憎恨所控制。然而，如果你的内心支持自我憎恨，认为它是合理的，你接受对自己的恨意，你就会很难温柔地对待自己，也很难治愈自己。对有些人而言，这是一个找寻灵魂的旅程。但正如一位患者告诉我的：

> 最困难的是意识到，无论过去发生了什么，不管这些年我对自己是多么愤怒和憎恨，关键的转折点在于，我下定决心承认：我已经受够了这种自我憎恨。直到那时，我才迈出了解决问题的第一步。

当然，这并非只是为了治疗抑郁，战胜憎恨感其本身对自己就有帮助。如果能做到这一点，生活中的许多问题将会迎刃而解。每个人都有憎恨的可能性——这本身并不奇怪，但问题的关键是：你用多少精力喂养憎恨?

用有慈悲心的自我完善取代严厉的自我批评

生活艰难而又痛苦，如果我们犯了错、情况不顺利，或者做了让自己特别后悔的事，学会友好地对待自己是帮助我们应对抑郁时最重要的一课。首先，要判断你是不是很害怕放弃自我批评和自我折磨。如果你问有些人，要是他们不再进行自我批评和自我折磨，生活会变成怎样，他们可能真的感到很困惑，甚至感到害怕。他们可能会认为，那样的话，自己就无法完成任何事情，会变得懒惰、自大或刻薄。他们很难相信自己不会因此而变得懒惰，因为他们的内心有想把事情做好的动机，有善良的愿望。

第一步要做的是，区分我称之为有慈悲心的自我完善和基于羞耻感的自我批评或自我折磨。表13.1对两者进行了描述和比较。有慈悲心的自我完善意味着敞开心扉，诚实地面对自己的错误，真心希望自

己能加以改善，并从中学习，从而提高自己。没有人早上醒来时会这样想：“哦，我想今天我会把事情弄得一团糟，我就是想给自己捣乱。”大多数人都想把事情做好，想避免错误，想避免情绪失控。我们需要认识到，我们真正的愿望是提高自己。自我批评有时是源于恐惧和愤怒，它担忧的是惩罚，而且往往是追溯式的，与我们过去做的事情有关。但问题是，你不能改变过去的某个时刻，你只能改变未来。

要领会有慈悲心的自我完善和基于羞耻的自我攻击之间的差异。想象一个孩子正在学习新的技能，但感到有些吃力，而且犯了一些错。一个爱批评的老师会盯着这些错误，指出孩子哪里错了。他看起来有些恼火，他认为这个孩子不专心，即便再次尝试也不会做得更好。这种教学方法基于恐惧和羞耻——如果事情没做好，就会让孩子感到害怕或觉得自己很糟糕。再想象一位友善的老师，他着眼于孩子哪些方面做得好，并告诉孩子如何从错误中学习，以提高自己，他乐于参与孩子的学习。比较一下，哪种方式对孩子来说最有帮助？你更喜欢哪个老师？

如果你做了错事或出了差错，会感到遗憾，也会有一瞬间的恼怒、生气，可能还会骂自己几句。但关键是，会持续多久？你最快多久能把注意力重新放到自我关爱上？

表13.1　区分基于羞耻的自我攻击和有慈悲心的自我完善

基于羞耻的自我攻击	有慈悲心的自我完善
侧重于责备和惩罚。	侧重于如何提高。
往往追溯并惩罚过去的错误。	强调成长和提高。
伴随着愤怒、沮丧、蔑视和失望。	向前看。
非常在意缺点，害怕暴露。	给予鼓励、支持和善意。
侧重于自己的“整体”感觉。	着眼于积极面（例如，看到自己什么做得好，然后考虑学习的重点）。
包含着对失败的巨大恐惧。	重视自己的特点和优点。
增加了回避和退出的可能性。	强调成功的希望，让我们更愿意尝试有难度的事情。
想想这个例子：爱批评的老师和学习吃力的孩子。	想想这个例子：喜欢鼓励、支持他人的老师和学习吃力的孩子。

本章总结

我们对待自己的方式相当复杂，但问题的本质是：我们能否在自己犯错或弄砸了的情况下仍然友好地对待自己？批评是非常容易的——但批评毫无价值。人们往往更难关爱和支持自己，但值得为之努力。一位患者反思她的抑郁，最终认识到她的抑郁与她的自我谴责密不可分。“我责怪自己陷入了抑郁，”她说，“我脑袋里全是这样的想法，但我现在有了新的有慈悲心的想法，我对自己也有了不一样的感受。”

本章要点

· 我们可能在完全没有意识到的情况下，就对自己进行了自我攻击。我们的感受和情绪把我们带入了某种特定的思维和自我评价之中。

· 如果我们想走出抑郁，就必须认真地审视自己，并下定决心处理和修复自我批评、愤怒和自我憎恨。

· 最困难的是如何帮助自己去关注内在的治疗需要。一旦做到了这一步，接下来要思考的就是：我们需要做什么才能治愈自己？常常需要走的第一步是处理好与自己的关系。

练习

练习1

第一步是运用理性思维，从认知的角度检验自我批评。下一个练习将使用慈悲聚焦，处理我们的内部批评者。我们可以这样开始：

· 想一想，你是否有潜在的自卑感，比如觉得与其他人相比自己不够完美。（说实话，很多人心里都有这种感觉，一旦失控就会出现问题。）

· 想一想，这是不是因为你感到失望？如果与失望有关，是否害怕被拒绝或被抛弃?

· 如果是这样，当某些让你自我感觉不好的事情发生时，问问自己：我正在对自己说什么？这对我意味着什么？写下这些想法。试着整理清楚思维的关键过程：

——你觉得其他人可能会怎么看你。

——你对自己的看法。

审视这些想法，然后：

· 考虑你可能正在用哪种思维模式：全或无思维、情绪化推理、否定积极面（见第十章）。

· 使用“思维表格”，把重点放在第4列（见附录一）。用你的理性思维和慈悲心想出你的其他看法。

· 想一想，你会如何帮助像你这样的人处理自我攻击和自我折磨，然后用这些方法来帮助自己？学会温柔地对待自己。

· 想象一个真正关心你的人在劝慰你。他可能会说什么？看看有哪些证据，并思考其他可能性。问自己：我可以怎么用这些想法（感受）照顾自己？我的想法能帮助我照顾自己吗？用这样的方式，慢慢形成你的见解。

练习2

当你处于沮丧或失望的自我批评状态时，你可能对你的自我评价和自我感受有某种感觉。

你知道你的内部批评者的看法，以及他所发动的攻击。内部批评者可能形成于童年时期，或者源于他人对你的批评。我们现在要用不一样的方式处理自我批评和自我折磨，第一步是运用我们的慈悲意象。

· 抽出一些时间，舒服地坐着或躺着，放慢呼吸的节奏，构建内部的自我同情。想象你拥有善良、智慧（你知道大脑的进化是多么困难）、力量和成熟等理想的品质，并且永远不会谴责他人。这是你的最佳状态，也是你最希望的状态。花几分钟真正地聚焦于此，记住放松脸部，让表情保持柔和。如果可以的话，同时放松身体。感觉你正在舒展自己，仿佛你在用一种平静、自信和非常仁慈的方式变得强大。在与这些感受建立联结之后，你可以试试下面的内容。想象你的自我批评部分是一个人，就像你可以把他从头脑中拿出来看到一样。

现在，他在你的面前，想象你正在批评他。你看着他的面部表情，体会你的自我批评部分针对你的情绪是什么样的。现在，超越这些情绪，去面对失望或恐惧。把你的同情心延伸到内在的批判性自我部分。你并不是在与他争论或者试图改变他，你的批判性自我有任何反应——哪怕是贬低或嘲笑你正在做的事情——都没有关系。继续对

他抱以同情，并看看会发生什么。给他提供他所需要的关爱。我的一位患者告诉我，她的自我批判部分对自我同情竖起了中指，同时还说了一些羞辱性的话，但她一直保持着同情的态度，于是自我批评逐渐“变小了，而且看起来挺悲伤的，真的”。

· 这个做法的变体之一是放慢呼吸的节奏，然后想象你的慈悲意象就站在你的身边，而你们俩都对你的批判自我抱以同情。再次去觉察会发生什么，如果出现一些感受，留意这些感受，并待在那儿。

· 第三个练习是给你内心的自我批评或自我折磨的部分写一封有慈悲心的信件。这封信可以类似于这样：

> 亲爱的内在批评者：
>
> 我知道你沮丧又难过，而且对我很生气。这是因为你对我们不能成功（实现目标、改变等）的后果感到害怕。实际上，就像我一样，你渴望被尊重、被爱、被关心和被欣赏——这是人类的基本需求。问题是，你担心会失去的这些都会从你手中溜走，除非我们一起行动。
>
> 你看，我理解你的恐惧，也理解你用惊恐鞭策自己。我对你的脆弱感到非常难过，这并不是你的错，但这些攻击实际上导致了我们的脆弱和抑郁，所以现在是时候去学习如何温柔和友好地面对这些了。我们可以学会做那些真正让我们前进的事情。在你的心里，你知道这一点。所以，以后我将不会像从前那样在意你所说的事情，好吗？我曾经被它们困住，相信你的那些想法多少有一些道理，但它们并不是真的——只是因为我们害怕被拒绝。但老实说，如果我能同情自己，就能学会如何应对可能的拒绝。

写这些信可以帮助你对自我批评形成不同的态度，能更清晰地觉察到内心愤怒、挫折和恐惧感是怎样出现的。然后，把它们视为一种信号，提醒自己放松呼吸，转变到有慈悲心的平衡聚焦模式。

和所有练习一样，一步一个脚印，只做你觉得对你有用的事情，并明白这样做的意义。帮助自己的关键要素之一，是找出什么对自己有帮助，因为对我有帮助的可能对你并没有帮助。反之亦然。

在这种情况下，想象你的内部批评者，然后从自我同情出发，认识到你并不需要保留这个“来自过去的声音”。他并不能真的帮助你。所以，现在想象你正在离开他，看着他一点点远离，变得越来越小，越来越小。你正在心里做出“放手的决定”。如果这对你来说太难了，而且你认为这可能是导致你抑郁的主要原因，或许你可以寻求专业人士的帮助。

有时，批评的声音可能会让你回忆起一个刻薄的甚至虐待过你的人。此时，你需要更为自信地回应。记住，同情并不是顺从或软弱，关键是找到对你有用的东西。

注释

1. 自我批评与一系列的心理健康障碍有关，如饮食障碍、酒精依赖和焦虑，当然也包括抑郁。相关内容参考：Gilbert, P. and Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self attacking. In Gilbert, P. (ed.) *Compassion:Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.

我们也知道，自我批评不仅是对自己的消极观念，也是对自己的消极感受，这非常关键。参见：Whelton, W.J. and Greenberg, L.S.

(2005). Emotion in self-criticism.*Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595.

2. Gilbert, P. and Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self attacking. In Gilbert, P. (ed.) *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.

Whelton, W.J. and Greenberg, L.S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595.

3. 这方面的经典著作有：Lasch, C. (1979). *Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: Norton.

以及 McKinley, N.M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters'body experience in cultural, developmental and familial context. *Developmental Psychology* 35, 760-769.

多项研究结果都显示出媒体对于自尊的消极影响。如：Mazzeo, S.E., Trace, S.E.,Mitchell, K.S. and Walker Gow, R. (2007). Effects of a reality TV cosmetic surgery makeover program on eating disordered attitudes and behaviors. *Eating Behaviors* 8, 390-397.基本上这些电视节目都会导致人们觉得与别人相比，自己不够好。

James, O. (1997) *Britain on the Couch*. London: Arrow Books also goes into this in excellent detail and you can watch the videos of two documentaries on his website (www.selfishcapitalist. com).

4. Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C. et al. (2007). Striving to avoid inferiority: Scale development and its relationship to depression, anxiety and stress. *British Journal of Social Psychology* 46, 633-648.

5. Cory Gelsma的研究发现，童年时期不受欢迎与抑郁高度相关。Gilbert, P.and Gelsma, C. (1999). Recall of favouritism in relation to psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology* 38, 357-373.

6. Bernice Andrews研究了儿童性虐待和慢性抑郁之间的关系。参见：Andrews, B.(1998). Shame and childhood abuse. In Gilbert, P. and Andrews, B. (eds) *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (pp. 176-190). New York: Oxford University Press.

7. Bernice Andrews研究了儿童性虐待和慢性抑郁之间的关系。参见：Andrews, B.(1998). Shame and childhood abuse. In Gilbert, P. and Andrews, B. (eds) *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (pp. 176-190). New York: Oxford University Press.

8. 现在已经出版了许多针对儿童性虐待的研究报告和自助类图书。Ainscough, C.and Toon, K. (2000). *Breaking Free Workbook:Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. London: Sheldon.这本书提供了许多修通这方面创伤的练习。

9. Gilbert, P., Clarke, M., Kempel, S., Miles, J.N.V. and Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology* 43, 31-50.相关评论参见：Gilbert and Irons (2005), mentioned earlier.

第十四章　用同情心改变抑郁体验

在前一章，我们重点介绍了一些自我敌视的想法和感受，本章将介绍人们用哪些不友好的方式给自己贴标签、评价自己和自己的感受。了解、发现和对抗这些方式，可以帮助我们摆脱抑郁。

贴标签和复杂的自我

大多数人都曾在某些时刻觉得自己很糟糕、无能又没用。这种感觉通常出现在我们对自己的行为感到失望、遭遇失败以及被其他人批评的时候。在成长的过程中，老师、兄弟姐妹和同伴会给我们贴上各种各样的标签，有时还会给我们起很伤人的外号。他们可能会说我们令人讨厌、是个坏人、一点儿也不可爱、很愚蠢。而对我们保护过度的父母则可能会告诉我们，我们没有能力自己做决定，也无法独自应对生活。久而久之，我们形成了对自己的各种看法。也就是说，我们开始给自己贴标签，并用各种标签描述自己，而这些标签会影响我们现在的体验。

在不同的社会角色里，我们以不同的方式体验自我，并给自己贴上不同的标签。比如说，如果你要给笔友写封信，你会怎么介绍自己？假设你想得到一份工作，你会怎么介绍自己？假设你要给婚姻介绍所写封信，你会怎么介绍自己？如果你要给牧师或类似身份的人写封忏悔信，你又会如何介绍自己？很可能在每封信里，你对自己的描述都不一样，因为人非常复杂，有许多不同的品质和部分。事实上，心理学家认为，我们有多种不同类型的自我和潜在的内在自我。与不同的人在一起，我们扮演着不同的角色：和有些人在一起时，我们表现得轻松、幽默；和有些人在一起，我们可能会烦躁不安；而和另一

些人在一起，我们可能会忧心、焦虑。不同的情况会引发或激活我们不同的自我部分。我个人很乐意与一位观众谈谈我的专业领域，但你若是把我塞进一辆车里，让我把车开到伦敦，那我会充满恐惧和焦虑。

当我们变得抑郁时，自我的丰富性、多样性、活力和潜在的可能性会渐渐枯竭，我们可能会用极为简单的字眼或标签看待自己。这些标签可能源于某些生活事件。比如，你可能被你爱的人拒绝了，于是你给自己贴上“没人爱”的标签。或者，你可能在某项重要任务上失败了，于是给自己贴上“失败者”的标签。负面标签通常被负面感受所引发，而这些负面感受可能是对过去的一种呼应。

自我标签本质上是一种辱骂。抑郁时，我们感到那些标签（如软弱、无能、没有价值、不好的）似乎概括了我们的全部本质，似乎我们就是那些标签——我们的整体自我认同了那些标签。全世界的人在抑郁时，对自己的判断、给自己贴的标签以及对自己的情感都是相似的。无论我们是住在中国、美国还是欧洲国家，抑郁的人众口一词。以下是一些抑郁症患者用于描述自己的典型词语。

坏	不能胜任	局外人	不可爱
空虚	无能	被拒绝	没用
失败者	劣等的	渺小	受害者
虚伪	废物	丑陋	软弱
无望	讨厌鬼	没有吸引力	没有价值

花点儿时间想一想某个你关心的人。如果你用这些标签称呼他，他会是什么感受？只要他犯了错，你就说他无能，或者说他是个失败者。这当然会让他非常苦闷，甚至不愿意再和你做朋友。你这样对待

自己，也是同样的结果。说出这些话非常容易，但对自己毫无帮助。真正重要的是，在我们遇到困难、摔倒了、犯了错、被拒绝的时候，学会友好地对待自己。

我们可以训练自己的思维去意识到，“没有价值”或“没有用”这类感觉和标签只是诸多可能的评价之一。还有其他的标签，比如，诚实、勤奋、照顾者、帮助者、情人、年长者、年轻人、喜欢摇滚乐和巧克力、花匠等。抑郁状态下的消极判断看起来非常笃定，而且有着“全或无”的思维特点，但我们可以去检验它们的准确性，并评估它们对自己是否有帮助。尽管抑郁导致我们倾向于做出某些类型的极端判断，但我们可以把这些判断仅仅当作自己的一部分。就像一架钢琴，我们可以弹奏不同的音符，也可以用不同的音符连成变化的旋律——我们远比抑郁状态下所认为的自己复杂。想一想你会给自己贴上哪些典型标签，然后用以下方式进行反思：

· 作为一个人，我是复杂的。我是人类数百万年进化的产物，我的基因编码极为复杂，大脑里有数亿的脑细胞。从我个人的角度来看，我也经历了许多年的成长。进化赋予了我们这样的能力，可以使用不同的大脑功能，承担不同的社会角色。因此，仅仅用个别消极词语去判断自我、判断自我存在的本质，是一种极端的全或无思维方式。

· 在抑郁状态下，我感觉很糟糕，觉得自己很无能，这是很自然的反应，也是可以理解的。但是，这并不表示我真的很糟糕或很无能。我要相信，这是一种情绪化推理。我或许觉得自己毫无价值（抑郁时的确会有这种感觉），这些想法与我的害怕、焦虑和挫败感有关，但它们并非事实。

· 尽管抑郁的时候，我倾向于把注意力放在那些负面的标签上，但我可以试着用其他的自我观念抵消或中和它们。比如说，我可以想想，其实我诚实、努力、有爱心——至少有些时候如此。我应当考虑

其他的可能性，重视我的内部体验。抑郁状态下，人们很容易关注消极面，因为这就是抑郁。处理这个问题的诀窍是，把注意力重新放在那些自我欣赏的部分，即便有时候很难看到它们。行为练习帮助我重新掌控自己的想法，而不是让抑郁决定我的想法和感受。

· 不抑郁的时候，我是如何看待自己的？好吧，或许没有理想中那么好，但肯定比现在强。

· 尽管抑郁喜欢用简单的方式回答复杂的问题，看事情倾向于非黑即白，要么好，要么坏，但我并非必须接受这些看法，我可以试着想想其他的可能性。

· 我的本质是我真正的自我意识。意识就像一个聚光灯，可以照亮许多事情。它也可以投下阴影，但灯光并非它照亮的东西——就像我一样！

我们的标签反映了内在感受以及他人给我们贴标签的方式，但我们必须予以警惕，不要认为那些感受就代表着自我。感受并不是你自己——它（仅仅）是你的意识在当下（对自己）的一种感受。让我们一起来看看抑郁状态下一些典型的情况。

空虚的自我

有些抑郁者觉得自己很空虚。抑郁似乎驱逐了各种积极情绪，使我们失去了爱的能力，这种情况并不少见。于是，我们觉得自己死气沉沉的，了无生趣又疲惫不堪。正如我的一位患者告诉我的："我觉得自己就是一个空壳。"这就是我们的感受决定自己想法的一个例子。感到空虚和孤独，并不等同于自己是一个空壳。

要处理这些让人痛苦的感受，关键是要意识到它们是抑郁症的一种表现。抑郁症能摧毁我们的情感能力，因此，并不是你——作为一个人缺乏感受，而是你处于一种缺乏感受的心理状态。一旦情绪好

转，感受就会回来。尽管你可能会因此而非常难过或失望，但尽量不要因此而攻击自己。

事实上，如果你关注自己的悲伤，而不是自己的不良状态，你或许会发现自己想大哭一场，而哭泣往往是情感回复的前兆。如果发生这种情况，就给自己时间，允许自己哭泣，看看自己是否会害怕哭泣，并想想你在为什么而哭泣。你需要考虑一下自己想如何处理这些恐惧，并回顾自己过去是如何处理这些感受的。此时，你可能比你所意识到的要有勇气。

有时，空虚的体验并非源于消极事件，而是因为生活中缺乏积极事件。宝拉曾对我解释了她的这种感受："我从不认为我真的很差。总体来说，我不觉得自己是个坏人，但我觉得自己像'壁花'。"她觉得自己谈不上可爱，但也不是不可爱，就是没什么特别的地方。她回忆起小时候，父母常常忽视她的情感。他们从未虐待过她，只是对她没什么兴趣。由于在生活中没有人在乎过她，她有被遗弃在空虚中的感觉，而且这种感觉一直伴随着她。当分析"壁花"这个想法的利弊时，她发现，这个想法虽然给了她空虚感，但也有它的价值：它保护她避开任何形式的冒险。她的座右铭是："不冒险，就不会失去。"

这种自我看法也是一种安全保护策略，保护宝拉远离这样的恐惧：进入社会，努力实现目标，改变自我感觉。改变那些我们觉得安全和熟悉的事情既困难又可怕——哪怕那些事情对我们没什么好处。

解决这个问题的方法之一是，不要想着摆脱任何事情。只要我们觉得安全，我们过去的信念想保持多久就保持多久，但我们也可以尝试培养新的思考方式和感受，并看一看，在我们逐渐对它们感到更为熟悉和安全之后，是否会更喜欢它们。只要你觉得需要它们，就尽可能地保留过去的信念，尽量不要觉得心里有什么东西被拿走了，导致你变得脆弱。但是，你也要允许自己超越过去的信念。

这里有一些方法，可以用来建立新的自我经验：

· 带着同情心去准备冒险，并学会应对失败、失望以及被拒绝的可能（见第二十二章）。如果你学会在遇到挫折时友善地对待自己，事情就会变得更容易。我们可以一步步来。

· 聚焦于那些你出现某种感受的时刻——也许是听到自己喜欢的音乐，也许是在看电影。

· 有意培养自己的注意力（见第七章），留意你的大脑中出现的各种忽左忽右的想法。

· 把空虚当作一种情绪化推理，例如“我感到空虚，因此我就是空虚的”，但要知道感觉并不等同于现实。

· 考虑一下，你称为“空虚”的东西，或许实际上是孤独感或某种丧失感——不确定自己想做什么，不知道要去哪里生活。如果是这样的话，就诚实地面对这些感受，并温柔地接受它们。与此同时，也可以把它们视为有待解决的具体问题。

· 运用你的自我同情去想象和处理空虚感（见第八章）。有时候，帮助他人制定生活目标，也会给自己带来新的目标。

正如我们所看到的，首先，我们要质疑那些给我们带来麻烦的感受或想法。想一想为什么你并不是空虚的，想一想你的幻想、梦境、渴望和喜好。你的喜好让你成为一个与众不同的人。你可能希望有与现在不一样的感受，这必然就意味着你希望达到一定的状态——不再抑郁。

让我们先看看你的喜好。你喜欢看哪种类型的电影？不喜欢看哪种类型的电影？你喜欢哪一类音乐？对哪些音乐毫无感觉？你爱吃哪些食物？又讨厌哪些食物？你喜欢吃新鲜的烤土豆，还是生吃蛇或蟑螂？也许这些想法有些简单或无聊，但你从中可以发现，你的确有自己的喜好。

你和哪类人待在一起比较舒服？你最喜欢哪个季节？你喜欢穿哪个颜色的衣服？如果你说自己没有任何喜好，那你可以试着用粉橙色的上衣，搭配完全不搭的荧光绿的裤子！所以，虽然你并非真的空虚，但你可能没有信心去做一些你想去做的事情，或者感到非常疲惫，又或者觉得自己被困在无聊的生活之中。你看，你的标签并不能帮助你，你需要解决的是实际的问题。

想想看，如果你开始研究并培养自己的喜好，可能会发生什么?这意味着你不仅要考虑自己的喜好，还需要对它们做出决定，这可能会导致产生一些焦虑。如果这样的话，写下让你焦虑的想法，并带着同情心去想想如何转变它们——看看你的害怕是否被放大了。你可以用哪些步骤克服你的焦虑?

假设你可以承认（尽管可能不太明显）自己确实有某些喜好，你并非真的空虚，但接着你可能会说:“是的，但我没有任何吸引人的地方。”这是另一个问题——这无关于你，而是你和其他人的关系。如果这是你所考虑的问题，那么你感到的空虚，或许更近似于孤独，这可能是自信方面的问题。

你曾和其他人分享你的喜好吗？如果没有的话，是什么妨碍了你？如果你向某个你认识的人说:“我喜欢做这做那，你呢？”会发生什么？如果你发现自己有这样的想法——“他们可能不想听我说，可能会认为我很傻，还可能会觉得我要求太多”，那么你的问题是不太自信，而不是空虚。也许你不够自信，但如果你不练习如何表达自己的喜好和渴望，可能你也无法了解自己的这一部分。如果我们不去试一试，去发现自己喜欢什么、不喜欢什么，又如何能知道自己喜欢和享受的是什么呢?

另一种可能是，你的想法有些不切实际。你想吸引一些人，还是想吸引你遇到的每一个人？你是否过度在意社会比较？你是否认为，因为我的父母对我不感兴趣，所以不会有人对我有兴趣?

下面这些想法能帮助你更为全面地看待空虚感：

· 告诉自己，“我很空虚”是一种情绪化推理。

· 我可以学会关注自己的喜好，并与他人分享。这或许很困难，不过我可以一步一步来，至少我已经在前进的道路上。

· 我或许忽视了生活中的积极面，认为自己做的某些事情不足挂齿。如果是这样，它们是什么呢？

· 我或许正在给自己贴标签，而没有意识到人是非常复杂的。

· 或许我并不是那么空虚，而是觉得孤独，因为我有人际交往的困难。

· 或许我不够自信。如果我在表达自己时更为自信，我还会感到空虚吗？

· 我没有给其他人接触自己的机会，就说没有人对我感兴趣，这是不是一种自我攻击？如果是这样，我将如何给他们机会了解我？

觉得自己令人讨厌

几乎所有人都希望得到他人的认可。这常常意味着我们希望自己有可取之处（如有天赋或能力），或者更希望自己去关心别人，而不是被别人关心。随之而来的一个问题是，当我们有某种需求，需要他人的帮助才能解决自己的困难时，我们会觉得自己令人讨厌，不值得被关心（见第十八章）。人们常常因为需要他人的帮助而感到非常内疚和羞耻。这可能是因为，在童年早期，他们的需求没有被认真对待。我的一位患者的座右铭是：“把问题告诉别人，就是把一个问题变成两个。”她不断地监督自己不要成为其他人的负担。成为其他人的负担让她感到内疚，感觉更糟糕，内疚感又使她需要更多的关心和爱。

害怕被人讨厌是一种常见的恐惧，也令人非常难过。我们可能出于诸多原因而觉得自己令人讨厌，或许因为身体不够健康，或许因为不如团体里其他人那样有能力等。有时，我们难以说出自己的需要，也难以寻求帮助。而且，一旦涉及自己的需要和感受，我们就倾向于“拐弯抹角”，给他人传递模棱两可的信息。有些人在和伴侣做爱时也会如此。

有些抑郁者对前来向我寻求治疗感到尴尬，他们并非下定决心想弄清自己的感受及其原因，而是总担心他们会给我增添负担。他们觉得自己没有资格接受治疗，因为他们的问题不够严重，是“小题大做”。他们已经认定自己会令我讨厌，而不是给我们一个共同的机会来了解发生了什么。有时候，这种担心与羞耻有关；有时候，是因为害怕我无法应对他们的需要——因为他们的问题严重又复杂。还有些时候是因为缺乏信任：他们认为，我表面看起来很和气，但我内心认为他们在浪费时间，而且我向他们隐瞒了我的真实感受。

担心自己令人讨厌、成为别人的负担是很痛苦的。你可以从以下几点出发，帮助自己：

· 任何人都有需要他人帮助的时候。

· 我是否正在因为我对他人有需求而责备自己，给自己贴标签，而没有去面对它们，没有去理解这些需求?

· 我的同情心（理性）思维会怎么看待这件事?

· 有什么证据表明，如果我寻求帮助，人们不会愿意帮我，或者不愿为我分担?

· 我是否事先就已经主观臆断自己会被拒绝?

· 我是否选择了向一位原本就不关心他人或难以理解我的感受的人求助?

· 我是否认为得到别人的帮助就意味着我所有的需求都应该被满足？而这是不是一种全或无的思维方式？

· 我的一些需要比另一些更重要吗？我自己能解决一些特定的问题或需要吗？

· 我能否把大的需求分解成小的需求，而不是被那个大的需求吓到？

· 我能否学着让自己的需求更加清晰、具体，在表达时更自信？这对我有帮助吗？

我们需要考虑的一个问题是，有时，我们知道自己需要得到治疗或帮助，有必要与他人接触，但我们不知道自己到底需要什么。这的确要花一些心思去琢磨，但如果你越来越清楚自己的需要，考虑一下，如果你发现了某个人可以满足你的某些需求，你会怎么做呢？这个问题非常重要。如果你的一些需求被满足了，你当然会很高兴，但它们能给你带来哪些变化？你将如何运用这些被满足的需要，去实现个人成长？在思考这一点时，有时我们会意识到，我们正在寻求他人的帮助，以此来培养自信，或者让我们感觉更好。事实上，虽然在这些方面其他人的确能帮助我们，但我们自己也需要为之努力。

莎朗不敢要求丈夫对自己更温柔一些，也不敢要求他多花一些时间陪自己。她觉得这会干扰他的工作，而她会变成令他讨厌的人。然而，当她去分析自己的这些需求，并考虑如果它们得到满足，情况会有什么不同时，她意识到，实际上她需要他的支持和认可来提高自信，以使自己更有信心去找工作。通过思考自己的需求被满足后她将做什么（也就是说，这种满足将如何改变她），她意识到两件事：第一，她可以做一些事情提高自信（比如，不要批评自己，学着更有自信）；第二，她可以弄清楚自己对丈夫的需要，即她希望丈夫帮助她培养出去找工作的信心。

莎朗还意识到，从丈夫那里寻求更多的爱不会成为他的负担。相反，这会增强两个人之间的感情，而这一点她是可以验证的。通过反思，她发现她丈夫也可以从谈论他的感受和需求中获益。她发现她的需求或许是他们两个人共同的需求。当她向丈夫提及此事时，一开始他不太明白，但她不屈不挠，最终他也逐渐意识到自己过于投入工作，以至于感到孤单。而且，两个人之间的感情问题也越来越多。由于不知道如何解决这个问题，他就把更多的精力投入工作了。

此外，他承认他知道莎朗情绪低落，但他不知该怎么做，因为她只是泛泛地说一些自己的感受，而不是感受背后隐藏的问题：她在家里待着多么厌烦和孤独，以及她想出去找份工作。而且，为了不增加她的负担，当她情绪低落的时候，他就不再和她谈自己的烦恼。

由于担心给别人增加负担，我们不再让对方分担我们的苦恼。而亲密关系之所以能渐入佳境，正是因为我们分享彼此的需要，共同成长，而不是隐瞒它们。

伪装感

与空虚感既有联系又有区别的一种感受是觉得自己很虚假。从进化的角度来看，无论对于动物还是人类来说，欺骗和伪装都非常重要，许多动物依靠伪装和虚张声势来保护自己。同样，儿童也必须学会撒谎。撒谎和伪装实际上是非常重要的社会技能。然而，当我们变得抑郁时，我们可能会觉得自己所做的一切似乎都是虚假的，或者是在伪装，又或者只是凭运气，我们便开始贬低自己过去或现在的成功。出现这种情况的原因有很多，有时是因为有些人是完美主义者，看不上那些他们认为不符合自己标准的东西。

他们认为自己的行为表现有不足、业绩不够完美，并且过度关注这些方面。他们认为自己并没有什么能力，不过是在假装而已。一位

很有声望的教授获得了学术界一个著名的奖项，之后他却变得抑郁，因为他认为自己愚弄了每个人，他写的所有文章都没什么价值，成功不符合他的自我认同。像他这样的人会担心自己名誉不保，人们终究会发现他的错误，人们会对他非常失望，而他会身败名裂。

在抑郁状态下，我们也可能会开始担心过去对别人的情感是否真实，还是在欺骗自己。然而，此时做这一类判断是最不明智的，因为抑郁减弱了我们体验积极感受的能力，我们往往会失去很多热情。此外，觉得自己在欺骗别人可能会导致内疚，而这是我们想掩饰的（见第十八章）。

当布兰达变得抑郁时，她坚信自己骗取了尼克的感情让他和自己结婚，而她现在不过是假装爱他。在她接受我的治疗时，我们对此有一番对话，大致内容如下：

保罗：在你们结婚的时候，你觉得你在假装爱尼克吗？

布兰达：不，不是这样的。老实说，我当时看不透他，我比我所表现的要焦虑。但我们的相处还不错，我觉得我们的婚姻不会有问题。

保罗：婚姻有变得可怕的时候，或许你的感受很复杂，而你不知道如何处理这些感受。

布兰达：是的，我想是的。结婚是一个大事情，我当时很担心自己是否做了一个正确的决定。

保罗：你是不是觉得担心自己的决定是否正确，就意味着你在欺骗？

布兰达：我不知道。

保罗：好的，我们是不是可以这样想——如果你感到自己在欺骗尼克，可能是因为你对自己的想法感到困惑，不清

楚你对他的真实感受？

布兰达：哦，是的。目前，我的感受的确很混乱。

保罗：好的。让我们把这个问题当作一种困惑，而不是故意欺骗。现在，你觉得自己并没有非常爱尼克，但我们不知道这是为什么。可能因为你对什么事情感到不满，或者也有其他原因。如果我们一步一步去解决这些问题，或许我们可以更清楚地了解你的感受。问题是，如果你只是因为觉得自己在欺骗尼克而攻击自己，你就会感到内疚，而这会让你更难理解自己的情感。

这样的谈话逐渐起了一些作用。事实表明，由于一开始布兰达没有充满激情地爱上尼克，她觉得自己欺骗了他，而这让她非常内疚。为了摆脱自己的内疚，在这段关系中，她做了许多她不愿意做的事情（例如，性生活、一起外出）。但是，她同时又因为自己的妥协而愤怒，觉得自己在某种程度上被尼克利用了。布兰达逐渐看到，她的主要感受实际上是愤怒和怨恨。

只有不再因为欺骗尼克和假装爱他而感到内疚，她才能去解决他们两个人关系中真正的问题。为了做到这一点，她不得不承认爱情很复杂，和电影里演的不一样。布兰达忽视了生活中的积极面，只关注她的负面感受，以及那些她对尼克感情如何不确定的时刻，而不是那些她享受和尼克在一起的时刻。处理怨恨实际上加深了他们之间的感情。

有时候，人们觉得除了假装，别无选择。例如，人们可能会觉得自己必须假装爱其他人，以维持家庭关系。或者像下面的例子，需要伪装才能保住工作。麦克假装很喜欢自己的老板，他认为，如果不给老板一个好印象，就会被老板解雇。他怨恨自己的软弱（他认为是软弱）。其实，他可以用另一种眼光看待这个问题。他可以说：“我理解

我需要保住这份工作，我以为除了给老板留下一个好印象，与他和睦相处之外，我没有能力做其他的。但实际上，我是一个非常老练的社区运营者。”这并不是说伪装是好的（这只是个人的一种选择），而是说，我们需要诚实地面对它，明白自己伪装的原因，避免自我攻击。如果想降低自己伪装的程度，我们就需要增强自信，对自己和他人更有同情心、更坚定。自我攻击和情绪低落只会让这一过程变得更艰难。

对于伪装的恐惧不仅与内疚有关（比如布兰达），还会害怕被人揭穿，引发羞耻感（见第十七章）。有些人一直在扮演某种角色，因此总是处于恐惧之中，担心自己会被揭穿，害怕遭到嘲笑和冷落。

可以用下面这些想法来处理伪装感:

· 或许我在某些事情上的确是运气好，但这并不等于说我取得的所有成绩都是靠运气。我肯定是有某些才华的，尽管不像我期望的那么多。

· 有时，我伪装自己是因为我感到困惑和（或）害怕。处理这些困惑和害怕，比只是简单地对伪装进行自我攻击要好得多。

· 伪装与否不是个“全或无”的问题。伪装是有不同程度的，而且有些伪装其实是有帮助的。

· 如果我觉得自己像个骗子，便相信自己的确是个骗子——这是一种情绪化推理。我应当在这件事上更客观一些。

· 觉得自己像个骗子，常常是抑郁症状之一。抑郁让我无法准确地看待自己和他人。

· 如果伪装感让我感到苦恼，我最好去理解自己这么做的原因，这样才能让情况好转。如果我因此而进行自我攻击，只会让自己感觉更糟糕，甚至会加剧而不是减少伪装的程度。我最好尝试带着同情心来弄清楚这种感受的背后是什么。

抑郁状态下，人们体会到的假装和欺骗的感觉比自己所认识到的要更为常见。而且，伪装与欺骗问题常常是社会困境的核心。当我们发现自己并非完全诚实和真诚时，就会感到十分内疚。或者，当我们对自己的行为表现缺乏自信时，我们不仅会变得十分脆弱，还会担心其他人可能会发现我们的漏洞，把我们当作骗子。

问题是，许多情况下，人们并非只有一种真情实感，而是有许多不一样的感受。如果你今天与你的伴侣吵架了，这并不意味着你们在一起的所有快乐时光都是假的。如果你抑郁了，这并不意味着其他你感觉良好的时刻或你所获得的成就都是骗人的。这仅仅说明你在不同的心理状态下会有不同的感受。

忠于自己

忠于自己非常困难，实际上可能没有人能真正做到这一点，因为大脑中的很多想法其实远在我们意识之外——这当然不是我们的错！尽管如此，重要的还是去尝试，一旦你学会了用自我关爱代替自我批评，采用更为全面的视角看待问题（避免非黑即白、全或无思维），忠于自己就会变得容易一些。至于如何表达对其他人的感受，我认为主要应该考虑表达是建设性的还是破坏性的。有时，我们会对那些自己并不是真正喜欢的人友好，因为我们知道这对我们有好处，或者会让他们喜欢我们。我们需要提高自信和社交技能，还需要认识到，有时隐藏自己的感受实际上是一种非常有用的保护能力。

关键是不要持一种批评的态度，而是要去考虑什么会帮助你更好地表达自己的感受：如果那是你想做的，就接受自己在某些情况下做不到一些事情。例如，卡伦对母亲在她童年时期对她的所作所为有很多怨恨。这么多年以来，她早就想好了要说些什么。有时，她会陷入愤怒的情绪难以自拔，但当她见到母亲时，却总是表现得亲切而有礼

貌。后来，她母亲病得很重。显然，卡伦再也不能表达她的那些感受了。

对处于两难困境中的卡伦来说，能帮助她的是培养对自己的同情心，别再对自己说："我应该早点儿告诉她！"因为这句话有一定程度的自我愤怒。后来，卡伦学会了如何用有慈悲心的方式看待这件事，并接受了自己"没有对母亲实话实说，而是选择保护母亲"这一做法。像生活中所有的事情一样，凡事都有利有弊，她可以接受这一点。这说明卡伦能用积极的眼光，而不是愤怒的自我批评来思考她关心他人和有礼貌的一面以及她的自我牺牲。

本章要点

· 我们经常认为可以用一些简单的词语（比如，软弱、空虚、无能、不可爱、骗子等）描述自己。

· 每个人给自己贴的标签差异都很大，但多数标签是对我们的消极评价，而不是积极评价。

· 一旦消极感受和标签成为我们认知自我的主要方式，它们就会给我们的情感和思维带来很大的影响。

· 我们需要意识到这些标签源于愤怒、挫折感、失望、恐惧或孤独，或者是因为曾有人这样评价你，给你贴过这样的标签。

练习

练习1

看一看，你有没有用本章一开始所列出的那些标签来描述自己？如果没有，也许你认为有其他适合自己的标签。反省自己是否倾向于

用简单化的词语概括自己。简单的词语并不能真正描述你复杂的感受和想法，不是吗?

练习2

运用你的同情心（理性）思维想出一些其他可能性，代替这些单一的标签。例如:

· 标签上写着:“我是个失败者。”

· 同情心（理性）思维会说：____。

（在你阅读完下面的内容后，想出一个有慈悲心的表达。）

这个标签源于抑郁的感受，而在抑郁的时候，我倾向于用消极方式思考问题。比如，我倾向于忽视生活中的积极面，陷入情绪化推理。当然，现在我感觉不好，但不要让这种糟糕的感觉变成对自我的人身攻击。人生有时成功，有时失败，但这并不能代表一个人的本质。我的感觉更像是愤怒、沮丧和失望，而每个人不可避免都会有这些感受。如果我的朋友遇到了挫折和失望，我不会给他们贴上这些标签，我会去理解他们的感受。或许，我需要学会也这样对待自己。有没有什么证据可以反驳这些标签的？我现在是不是陷入了全或无思维模式？如果我正在帮助一位处境相同的朋友，我会对他说什么?

如果这种慈悲心对你有帮助，就用它来处理问题。需要注意的是，你可能会暗中破坏自己想变得更有慈悲心、更温柔和更客观的努力。问问自己:“如果我把注意力放在这些替代想法上，一段时间后，我可能会失去什么呢？我可以看看它们是否有用。”记住，在抑郁状态下，我们更容易盯着消极面。消极信念源于童年时期，而且应激激素使我们倾向于关注消极面。你现在的任务是，培养自己探索生活积极面的能力。练习得越多，你的情绪就会越好，压力信号也会随之减少。

练习3

你什么时候开始用这种方式看待自己的？这是抑郁式的表达，还是曾有人用这些标签说过你？如果是其他情况，请按照下列步骤操作。

1.拿出一张纸，写下你能回想起的其他人用某种方式给你贴标签的那些时刻。或者你印象中，他们用行动让你体会到他们是怎么看待你的那些时刻。遗憾的是，人们总是在给其他人贴标签，而忽略了非常重要的——我们如何处理别人给我们贴的标签。

2.想一想，那些给你贴标签、辱骂你，那些评价你、批评你的人心里在想些什么？他们是否在意你的利益？现在就认真地想想这件事。他们这么做是因为关心你、在乎你吗？他们用这种方式给你贴标签，能给他们带来什么好处？这可以让他们不用责备自己吗？你是不是只不过是一个更容易被攻击的靶子？在很多情况下，他们是否总是倾向于欺凌别人，而且容易产生挫败感？在思考这些问题的同时，想一想，你替他们的想法埋单是为了什么呢？或许有时候是因为恐惧、困惑，或许是因为希望他们爱你，但也许这些人并不是值得信赖的法官。如果足够坦诚的话，你会发现自己心里有这些想法。

我们在这里试着帮助你不要对这些评价信以为真。这可能很难，因为有时我们觉得自己应该接受其他人的评价，尤其是来自父母的评价。不这样做的话，我们会觉得是一种叛逆行为，甚至会觉得背叛了他们——所以，你可能得多试几次。

3.有时在这种情况下，可以通过想象与自己的慈悲意象交流来帮助自己。记住，这些是有慈悲心的讨论——你用的方式是如果你真正关心的人是和你一样的处境，你希望他能摆脱痛苦时，你会采取的那种交流方式。在进行这项工作时，尽量友好和善解人意。然后，你可能会想，是否已经到了放弃别人给的这些标签，去成为你自己的时

候？如果你不需要或不想要它们，要允许自己放弃这些标签。为此，你需要付出哪些努力？会带来哪些利弊？有什么会阻碍你？

4.这个练习你已经见过好几次了。放慢呼吸的节奏，采取放松的姿势。在内心构建出有慈悲心的感觉，想象自己是一个成熟、睿智、体贴、温暖、不慌不乱的人。提醒自己处于“自己最好的状态”。

放松面部表情，让自己看起来亲切、友好，并注意这种感觉。用这种亲切、友好的表情，想象给你贴标签的那部分自己站在你的面前。看着他的脸，看清他给你贴标签背后的动机。对他抱以同情，看看标签背后的恐惧是什么。无论他给你贴了什么标签，无论他是想嘲笑你，还是想打倒你，都要记住你有慈悲心的那一面、智慧的那一面，你曾经见过这一切，但你并不信以为真。继续对你的这个部分抱以同情，看看会发生什么。如果你感到被那些标签困住了，就让注意力回来，重新聚焦于自我同情，直到你觉得再次稳定下来，然后再重新开始。

5.在这个练习的下一部分，除了这次我们要把注意力放在那些已经被贴上标签的部分，以及他以某种方式体会到的那种糟糕的、空虚的或被打压的感觉，我们要做的事情与前面做的完全一样。再次看看那个部分，不要用一种遗憾或可怜他的方式，而是带着一种想让他从痛苦中修复，重新获得成长的愿望，并让你的同情心延伸到他那儿。然后，运用慈悲心，把注意力放在那些能够带来修复的信念上。

可以拿不同的练习进行实验，也可以组合使用，看看哪些适合你。你付出的努力越多，对你的练习所做的反思越多，你就越有可能从中受益，因为你正在重新训练你的大脑。记住，你的本质就像你的意识，是你的聚光灯——它不是它所照亮的东西。你的感受源于你，但不等于你的本质（见第七章）。

注释

见第十三章注释。

第十五章　帮助我们改变的其他方法

本章将讨论战胜抑郁思维与感受、改变大脑状态的其他方法。我建议你在做本章的练习之前，最好先试一试前几章的练习，以便能积累一些识别抑郁思维和形成替代方案的经验。

提醒卡

在感到抑郁的时候，你可以制作提醒卡，用来提醒自己各种对抗抑郁的有效方法。你可以用一张空白的明信片，或与它尺寸接近的卡片制作提醒卡。在卡片的一面写下你最为典型的消极思维，在另一面写下一些能代替它的有益想法。针对你常见的抑郁式思维或焦虑思维，重复这个练习。

例如，假设你有这样的想法："我的病永远也不会好了。"选择你感觉没那么糟的一天，在卡片的一面写下你的想法。如果你的一位朋友有这样的想法，你会对他说什么？或者，对于这种状况，关心你的人可能会对你说些什么？想象一下，然后把你想到的话写在卡片的另一面。记住，不要冷漠地想象这些内容，尽可能带着温暖和友善的态度，就像一位关心你的朋友正在鼓励你摆脱抑郁。下面是你可以试一试的替代想法：

· 这是非常典型的抑郁思维。不过，抑郁者有这些想法和感受是很常见的。我出现这种感受是很自然的，也是很正常的，因为我抑郁了。

· 因此，我可以仅仅去觉察这个想法和感受，并把它当作抑郁的副产品。我可以让这个想法就待在那儿，我既不逃跑，也不回避。我不反复琢磨它，也不把它当作一个事实。

· 这是所有抑郁者的典型思维——总是盯着阴暗面。在这一点上，我和其他人是一样的。

· 尽管我有这样的感受，但并不表示它就是一个事实。有证据表明，实际上很多抑郁者都康复了。我可以接受自己的这个想法，我有这个想法是可以理解的，但它不是事实。我可以不予理会。

· 尽管我想一下子好起来——这是可以理解的，但我可能太急于求成了。或许，我可以制定一些小目标，先实现它们，然后再循序渐进。

· 虽然整天想着“我的病永远也不会好了”是可以理解的，但这会让我感觉更糟。因此，我应该关心自己能做什么，而不是不能做什么。我要如何对抗这个想法，重新引导我的注意力、改变我的行为?

· 听听收音机、出去散散步或者收拾收拾院子也许是转移注意力的好方法，可以让我不沉溺于那些消极的想法。

· 如果我能学会循序渐进，便能学会更好地控制我的抑郁。让我们行动起来，看看结果会怎样。

你觉得这些方法怎么样？你心里有没有一些贬低它们的念头（一种典型的抑郁思维）？你是否在想:“是的，但是……”“这可能对其他人有用，但不适合我。”“这也太简单了吧？”如果你有这些想法，记住，这是抑郁式的表达。试一试又能给你带来什么损失呢？要怎么做才能既善待并理解这些轻视的想法，与此同时，又不让它们掌控你的行动或控制你？如果尽可能用友好和温暖的方式“倾听”头脑中的这些想法，会发生什么呢？为什么不试一试?

让我们再来看看其他一些典型的让抑郁得以持续的消极观念，它们与自我标签化有关:“我得了抑郁症，这说明我是一个糟糕、软弱、

无能的人。我从没想过这种事会发生在我身上。”你可以在提醒卡上记录以下观点：

·抑郁并不表明我糟糕、软弱或不正常，全球有五分之一的人在某些时候和我有类似情况。

·许多有名望的人（比如影星或政客）也曾经历抑郁的折磨，这表明抑郁和软弱无能无关。温斯顿·丘吉尔也得过抑郁症，他将之称为他的“黑狗”，但他绝不是一个软弱的人。抑郁与大脑的生物基础有关。

·我不会对一位朋友这样说话，我会尽可能理解他、鼓励他。给他（和我自己）贴上糟糕或软弱的标签是不对的，这是一种欺凌行为。

·抑郁的时候，我总是盯着自己的不足，而这常常与我的挫败感或失望有关。现在已经到了需要学会善待自己，理解我的挫折和沮丧的时候。

你可以随身携带提醒卡，把它装在衣服口袋或者手提包里面，必要的时候拿出来给自己一些鼓励和帮助。有些人认为可以把它们挂在房间里的某个地方。例如，我认识的一位想减肥的女性，她有难以控制吃零食的习惯。因此，她便把提醒卡贴在冰箱上。上面写着：

> 现在，你又想吃零食了？想想看：你真的需要吃吗？如果你能抵制住这种诱惑，会不会感觉更好？不如喝杯茶代替吧。坚持住！明天，你会对自己的表现非常满意！

每次她想吃零食就会看到这张卡片，渐渐地，她的控制力越来越强了。

同情心卡片

接下来制作提醒卡的方法有了一些变化。选一张你很喜欢的明信片或照片，上面的画面能给人带来平静或舒适的感觉。有位女性选择了一幅有山的风景画，她认为它传递出了力量和平静的感觉。而另一个人选择用一些颜料和彩纸制作出自己的卡片。选择任何你喜欢的照片——你甚至可以选一张能让你笑的照片。既然你知道自己的抑郁式观念是什么，就不需要再写下它们了。你需要做的只是在卡片的背面写下有同情心的替代想法（或许就像上面我们试过的那些）。

当你对此感到满意的时候，看一看你的图片，放慢呼吸的节奏，调整面部表情，让它看起来比较友好。阅读你写下的这些替代想法，然后再翻转卡片，看一看卡片另一面的画面，并试着安抚和接受自己。多练习几次。当你感到悲伤、难过的时候，记得使用你的卡片——不要忘记保持微笑的面部表情，因为这能刺激你的脸部肌肉，并把信号反馈给你的大脑。练习能让你发现卡片的效果。所有这些帮助你应对抑郁的方法，你都可以试一试，然后看看会取得什么进展。你也可以使用你用来战胜抑郁大脑状态的方法。

提前准备，应对压力事件

如果你知道自己即将面临某种压力，可以提前做一些准备，用提醒卡提醒自己如何应对。比如，你计划宴请朋友，你可能会有这样的反应：“天啊！这太难了！我做不到！”为了完成这件事情，你可以在事情发生前写下关键步骤。

· 也许事情并不像我想的那么糟。让我们看看有什么证据。

· 我可以把我要做的事情分解成小的步骤，而每一小步都是“我能做到的”。

· 我满脑子都是“我做不了”的想法，这是可以理解的，但我需要重新集中注意力去思考如何解决问题。

· 我可以制订一个计划，还可以在做这件事情的时候使用放松技术，看看对自己有没有帮助。

· 我可以学着接受、忍受焦虑和其他感受，而不是逃跑。我可以提醒自己，过去我曾成功地处理了类似状况。我的身体进入了它惯常的焦虑周期，我知道这非常不舒服，但并不会带来危险。

· 我可以把注意力放在我正在做的事情上。如果我开始批评自己，我就说：“看，我做得还不错。”我要认真地去留心那些我做得还不错的事情。而且，“做得还不错”就可以了，不需要卓越非凡。

· 客人来的时候，我可以给他们一些喝的，并问问他们的情况。人们喜欢别人问问自己的情况，我并不需要成为宴会的焦点。

· 如果在这个过程中感到紧张，我可以让自己放松下来。我可以站起来，走到厨房，或者出去呼吸一会儿新鲜空气。我并没有被困在这儿，我想去哪儿就可以去哪儿——这是我的房子。

· 我可以有意识地去想象宴会进行得很顺利，而我为之高兴，而不是只想着它会一团糟。我的目的是证明自己可以应对它，这就是我现在想做的。我会避免全或无思维（例如，要么好极了，要么糟透了）。

· 我会集中精力完成每一步。我可以尽力帮助自己，表扬自己的每个小小的进步。

· 真正地向自己承诺，要寻求改变和接受挑战。在脑海中构建这个画面，同时想一想在这样做的时候，自己会有什么感受。

这些做法旨在帮助你为自己感到困难的事情提前做准备，你越是把注意力放在如何应对上，事情就会变得越容易。

如果情绪可以说话

许多抑郁的人说，他们头脑里并没有清晰的想法，只是充满了各种感受。记得有一次，我开车去上班，那天我情绪相当低落。一开始，我无法集中注意力，因此我运用了这项技术：“如果我的情绪能说话，它们会说什么？”我试着让我“低落的”情绪告诉我哪里不对劲儿。借助这个方法，我发现我可以弄清楚自己为什么情绪低落。它用一种非常忧郁的语调说：“你的生活毫无方向。你越来越老，机会越来越少。”顺着这个想法，我发现它的起因是打板球。在30多岁的时候，我因为过于投入工作，而放弃了很多年轻时喜欢的运动，板球就是其中之一。但到了40多岁的时候，我又重新捡起了它们。

虽然在大学时期，我是一名还说得过去的球员，但现在不是了。与年轻的球员相比，我是一个笨手笨脚、视力不好看不清球的老家伙。我突然意识到，我正在为逝去的青春而悲伤！实际上，我的想法并不能准确地表达我的感受。我并非真的担心自己毫无前途（实际上，我做得相当好），而是为逝去的青春而悲伤。我们的想法有时并不能准确地反映我们的感受，但如果我们允许自己的感受自由表达，它们会把我们带到一些陌生而又有趣的地方。

因此，如果你难以确定自己的想法，却能辨别自己的感受的话，你可以对自己说：“如果我的感受可以说话，它们会说什么？”把头脑中出现的想法大声说出来，让各种念头自由流动。在这个过程中，注意它们，但不要试图引导它们，只是去觉察，在你关注自己的感受时大脑中会浮现什么想法。做好心理准备，有时候头脑中可能一片空白，或者出现一些看似没有意义的想法。这个方法的目的在于引导自己去探索自己的内心。

与自我的不同部分对话

到目前为止，我们已经谈到了抑郁思维、焦虑思维、愤怒思维、理性思维等。有时，我们可以认为它们代表了不同部分的自我，我们可以给每个“部分”或不同类型的思维命名。自我批判思维可以被称为“内部欺凌者”，自我支持思维可以被命名为“内部帮助者”“慈悲意象”“有慈悲心的朋友”或“养育者”。如果我们给这些内部的自我（思维类型）留一些空间，便能更好地观察它们，也能聆听内心不同部分之间的对话。关键是，我们不是单维度的生物，我们常常是多种想法和感受交织在一起的。

我们可以借助几把椅子，去关注和倾听自我不同部分的声音。例如，你可以坐在一把椅子上，代表你内在的一部分（例如，愤怒、焦虑、悲伤或爱挑剔的自我），大声地说出这部分自我的想法、担忧和感受。然后站起来，走几步，调整呼吸，坐在对面那张椅子上，代表智慧和有慈悲心的自我——它带着善解人意和愿意提供帮助的态度，认真倾听了刚刚的那些表达。现在，认真关注在这个位置出现的想法。如果没有出现什么想法，可以想象和某个你关心的人进行交谈。在这个过程中记下你的想法，以便于之后更多地练习成为有慈悲心的自我。

“角色扮演”也是一个非常有用的方法，你可以像冲刺奥斯卡最佳演员奖那样，扮演自己的每个部分。在抑郁的时候，这可不是一件容易的事。但是，这并不意味着我们无法从中感到快乐，我们可以不那么严肃地对待自己的内心想法。

需要注意的是，如果你的自我批评部分不仅起因于你对自己的失望和贬低，还让你回想起某些曾深深伤害过你或对你有危害的人，那么有慈悲心的一面需要更为坚定，以对抗“来自过去的声音”。这会非常难，也许你需要心理治疗师帮助你疏通这部分。正如我一贯强调的，只有觉得这些练习对你有帮助，才进行练习。

改变抑郁意象

抑郁的时候，我们常常觉得自己像是陷入了一个很深的洞或坑里面，我们的内在意象黑暗而冷酷。这个内部世界会影响我们的生活，所以有时直接处理这些意象对我们会很有帮助。睡觉前可以做这个意象练习：如果你觉得自己陷入了一个深深的洞里，就想象一个梯子降落在你面前，你顺着梯子，一级一级往外爬。一下子就爬出来当然很好，但那只有超人或神奇女侠才能做到，而我至今尚未遇到过他们。每当你取得一次成功，就是在梯子上又向上攀爬了一节。

如果你的内在意象是黑暗的，就试着想象安装几扇窗户，让光线照进来，或者安装一扇门，你可以走出去。尽量不要被动地接受你的内在意象，而是努力改变它，让它变得更有利于健康。

卡罗尔想摆脱一段痛苦的关系，独自生活，但她的内在意象总是自己生活在某个黑暗、寒冷的地方，无人拜访，而她又无法离开。她认为这个意象中的部分感觉可以追溯到小时候，当时她曾被独自留在一间黑暗的房间中的婴儿床上。通过关注这些意象，并运用积极想象（如走进这个意象），她发现这种黑暗的意象正代表这段关系。于是，她可以去探索和改变这个意象。她会想象自己可以做些什么改变这个地方，她希望这个地方看起来是什么样的？她想如何布置它？会在墙上放什么画？会买哪种花？可能邀请哪些朋友前来拜访？等等。

关于内在意象，最重要的一点在于，一旦你感知到了它们，就可以按照自己想要的方式去改变它们。避免单纯地让意象进入你的脑海，然后由于无法改变它们而让自己感觉更糟。改造意象才是最重要的。

有时候，人们喜欢画画，但抑郁时，人们的画风比较暗淡，而画一幅有治疗效果的画对自己将大有帮助。想一想，什么风格的画有益

于心灵健康？比如，乡间风景或者海边风景。这儿的关键在于，辨别出黑暗的意象，同时加上一些光线和有益健康的内容。

改变价值观

我们从重要的人那儿习得各种价值观，因为他们告诉我们某些价值观是好的，或者我们因为不遵守这些价值观而被惩罚过。有时，我们只是迎合他人甚至社会的价值观。例如，现在人们担忧，由于社会高度推崇女性应该保持身材苗条，导致许多年轻女性因过度节食而体重过轻。通过认可某些价值观，我们会把它们内化为自己的价值观和自我评判标准。

有时，摆脱抑郁症意味着我们必须重新审视自己的价值观和态度。这可能非常困难，也会很痛苦，因为可能会失去自我判断的标准，还得接受新的冒险。更糟糕的是，改变从父母那儿习得的价值观，会让我们感到对他们不忠诚。有时候，我们抓住那些对我们有害的价值观不放，是因为我们心中仍然希望自己可以在这些方面获得成功，让父母（或其他人）为我们感到骄傲。

山姆有很高的成就动机，而且他做得很好。因为他的父亲告诉他："这个世界上唯一重要的就是成就。"山姆知道他逼迫自己成功、成功、再成功的方式，以及强烈的自我批判对他并没有好处，他也发现自己内在批评者的声音听起来很像他的父亲。然而，尽管他有这些领悟，他还是没有办法放弃这样的想法："如果我没有任何成就，就毫无价值。"

对于他来说，要想放弃这些价值观，就必须放弃这样的想法：总有一天，我可以做得很好以证明自己。这一直是他的愿望，放弃它就像辜负了父亲的期望，会让自己失去生活的目标。他花了很长时间才看到，取得成就固然是件美事，也会让他感到开心，但把自己的整个

价值感建立在成就之上却没有好处。这就像把所有的鸡蛋都放在一个篮子里，严重地局限了它的价值感。而且，山姆的父亲暗示他，“没有成就感就一无是处”这个观念是错误的。

为了帮助你在这些方面进行自我探索，请参照表15.1的例子，写出如下两列内容：在第一列，写出你从其他人那儿习得的价值观；在第二列，写出你希望传递给你爱的人（比如你的儿女）的价值观。

抑郁的人根本不是软弱或不好，他们常常不打折扣地遵循自己的价值观，尽一切努力实现它们。如果失败了，他们不是重新审视自己的价值观，而是无情地攻击自己。实际上，正是这种尽力维持自己价值观的努力，把他们推向了抑郁的深渊。最大的问题是，尽管他们努力与抑郁“抗争”，但由于他们严格地遵守（习得的）某些价值观和评价标准，做一切他们认为应该做的事情，使得他们最终忍受着抑郁的痛苦，而无法真正战胜它。他们认为，只要付出一点点的努力，就可以战胜抑郁。但实际上，战胜抑郁需要先发现无用的价值观或态度，例如过度劳累或过度承担的倾向。努力让自己好转，意味着要努力改变我们的一些态度——而不是更为严格地遵守它们。

表15.1　态度和价值观

我从他人那儿习得的态度（价值观）	我希望传递给他人（如孩子或朋友）的价值观，能让他们生活得更幸福
你不应该表达愤怒。	非常重要的是能够表达自己的感受，而不是隐藏它们。愤怒可以让你更为坚定，这也是忠于自己和他人的表现。
他人的需要比你的需要更重要。	每个人的需要都很重要。如果你只关心他人的需要，就会无法顾及自己的需要，成为他人的奴仆。最终你会抑郁，无力照顾任何人。
抑郁是软弱的象征。	抑郁是一种痛苦的心理状态，需要被理解。从古至今，无数人曾患过抑郁症。

生活脚本

我们也可以从生活脚本或我们容易扮演的典型角色中，考察自己的人生态度和价值观。它们提供了一种身份认同感——让我们知道自己是什么样的人。你可以想一想，你觉得自己是什么样的人。请试着完成下面的句子：

我是这样一种人（答案可能有很多种，而并不是一种），你的答案是什么呢？你有类似于下面的想法吗？

我是那种关心他人（努力工作、从不表达愤怒）的人？

或者

我是那种总是失败（放弃、落后、功亏一篑）的人？

或者

我是那种被动等待他人选择，而不是主动选择（从不炫耀自己）的人？

也许你也有很多积极的想法。生活脚本就像一部剧中的某些角色，有时，我们还会扮演他人剧本中的某个角色，对自己的遭遇怨天尤人。但在接下来的几天，你需要认真思考如何回答上述问题，看看头脑中会不会出现一些新想法。分辨一下你的生活脚本——你扮演的角色（如按照别人意愿行事，或愤怒先生）是否有重复。如果有，记下来，并思考它们从何而来。尽可能温柔地思考，如果要改变它，你需要做什么？如果你有不一样的价值观，你的言行举止可能有什么不同？首先，先试试这些想法。

你可以尝试的另一种生活脚本是：

我不是____________的人。

在横线处，你可以填写：

“那种自私（以伤害他人为乐）”。

或者

“那种沉溺于性欲（只顾自己、欺骗他人）”。

等等。

身份认同往往意味着发现我们是谁或我们不是谁。

如果你认同了某个生活脚本（一种让你成为“你”的生活风格），那么应该想想看，你希望如何改变它？你需要做什么？你是否会朝着你希望的方向努力？记住，变化可能会很慢，需要循序渐进。

本章要点

· 你可以制作一些提醒卡，卡片的一面写下抑郁或忧虑的想法，然后带着同情心注视这些卡片。接着在背面写上一些替代想法，用来提醒自己调整思维。

· 允许自己的情绪开口说话，允许它们发声，挖掘它们内在的含义。

· 使用空椅子技术，让自己能够大声地表达大脑中出现的各种类型（你的不同位置）的思维模式。

· 分析抑郁时大脑中出现的意象，并构想出一个更具有安抚和治疗效果的意象。

· 对自己基本的价值观和态度加以思考，并判断它们是否对自己有益。对于那些没有用的价值观，通过想象你会传递什么样的价值观给你爱的人来改变它们。这些更可能是真正属于你自己的价值观和态度。

· 我们所有人都生活在各种角色或“生活脚本”中，我们需要给自己一些空间去认识它们，以及思考如何循序渐进地改变它们。

练习

本章正文部分已经介绍了相关练习（如制作提醒卡）。这些练习的关键在于，你需要尽可能地支持和鼓励自己，并把这些也视为练习的一部分。

注释

见第九到十三章注释。

第四部分　与抑郁相关的具体问题

在这一部分，我们将把第二部分和第三部分谈到的某些方法应用到与抑郁相关的一些具体问题上。其中有些方法可能适合你，有些可能不适合。你可以按照章节的顺序阅读这部分内容，但也并非必须如此。如果你感到有些内容很费解，可以跳过去，等以后再看。你还会发现，有些章节的背景相同，介绍的问题相似，视角却不一样。

第十六章　关系的核心问题：认可、顺从和欺凌

认可

我们将从“认可”入手讨论关系中的重要因素，因为对被认可、被接纳、被需要、被欣赏、被尊重的渴求和担忧，往往是抑郁者人际冲突的核心问题。在分析羞耻、愤怒、失望或完美主义这类问题时，我们发现，希望获得他人的认可和对不被认可（被批评、被拒绝或被边缘化）的害怕，即便不是这些问题最醒目的特点，也是它们共同的前提。[1]

在分析为什么对认可的需求往往与抑郁有关之前，我们需要先理解一些事。人类已经进化成为一种高度社会化的物种，其生存非常依赖于他人的关心、支持和友谊。我们的大脑中甚至有专门的系统监控我们对他人看法的猜测，总是想弄明白别人是否喜欢自己。所有人都想寻求他人的认可。要不然，时尚产业早就穷途末路了！花点儿时间想一想，如果没有人在乎其他人对自己的看法，如果没有人担心会不会获得他人的认可（是的，有些人似乎是这样），世界会变成什么样?

被关心和被需要会给生活带来很多影响。在面对生活危机或遇到不幸时，能够寻求他人的帮助，从他人的帮助中得到支持和安慰，进而渡过难关是一种能力。问题在于，早年艰难的成长经历以及目前的生活压力，让我们既孤独，又难以与他人和谐相处，导致我们非常依赖他人的认可和支持。已有有力证据表明，对有些人而言，缺少可以交流或分享情感的对象会导致抑郁。

我们还发现，为了被他人接纳和赢得他人的认可，人们可能会变得非常顺从，总想取悦他人。这样的话，他们就失去了自我发展和社会关系之间的平衡。对有些人来说，如能敞开心扉与他人谈论自己的感受，自身将能从中大大获益。但在抑郁时，他们不仅不会这么做，还会远离人际关系。有时，是因为感到羞耻、害怕被误解或成为他人的负担；有时，是因为对他们来说，与其他人一起意味着不得不伪装自己。

争夺认可

很多竞争行为都是为了赢得认可——无论是考试、体育竞赛还是选美，甚至还包括想得到朋友对自己厨艺的赞赏。我们做这些事往往是为了求得他人的认可，以证明自己的价值。孩子们会比谁的衣服、音乐或电子游戏最新潮或最酷。我们希望其他人认为自己能干、有胜任力、酷炫，我们认为这样能提高自己在他人心中的地位。

无论是上司、朋友还是爱人，我们都希望他们能高度评价我们。我们也需要团体归属感、需要与他人建立关系，从而避免被人瞧不起或排斥。事实上，为了获得他人（朋友、父母，甚至上帝）的认可，人们能做出各种各样疯狂的事情。

如果我们感到竞争局势不妙，与他人相比自己做得不够好，我们可能会变得有点儿抑郁。这让我们回想起社会比较（在第三章中讨论过），如果在社会比较中发现别人做得比我们好，会引发我们的嫉妒和自卑感，而这反过来又驱使我们更渴望赢得认可。

认可和自我评判

从生物学的角度来说，我们就是这样：他人的认可和接纳让我们感觉很好，而不被认可和排斥让我们感觉糟糕。然而，这两种情况在

生活中都不可避免，因此我们需要学会处理这两种情况。不幸的是，过分追求他人认可是一个陷阱，可能会导致我们变得过于顺从——过度取悦他人（好好先生）。如果得不到认可就会变得惊慌失措，甚至进行自我批判。

我们也可能无法处理人际关系中的冲突和失望。即便是最亲近的人，有时也可能不认可我们，或者忽视我们希望他们重视的事情。当然，有时只是因为他们的心情不好。比如说丽兹，她换了一个新发型，急匆匆地回家想给卡尔看。而卡尔喜欢她原先的发型，对她的新发型不置可否。丽兹因此感到很泄气，然后她想："我以为他会喜欢，但实际上并不是。我或许犯了个错。也许其他人也不喜欢我的新发型。我怎么就不能干点儿好事呢？"丽兹开始对自己感到失望，同时也对卡尔很生气。请注意丽兹的失望如何转变为：

· 全或无思维模式："他不喜欢它"，而不是"他拿不准""他有那么一点儿喜欢"或者"习惯之后，也许他就会喜欢了"。

· 过度概括："其他人也不喜欢它"，而不是"我喜欢它，店员也说看起来挺好的，只是卡尔有些拿不准，这并不能说明所有人都不喜欢它"。

· 自我责备和自我攻击："我怎么什么事都做不好呢？"而不是"只是个发型而已，并不能证明我做事情的能力"。

你有没有发现丽兹的失望和挫败感是怎么助长她的自责的？丽兹其实可以只是感到一些失望，然后到此为止，而无须用这些感受批评自己。

一个有用的方法是：带着同情心去承认并接受这件事情的确让人失望。

> 唉，这让人很失望，因为我希望卡尔喜欢我的新发型。所以，我觉得灰心丧气是可以理解的。他经常改变主意，即便不会，我也喜欢我的新发型。哪怕别人不太确定，我也可以接受我喜欢的东西——这个想法可以帮助我成为我自己，对我们的关系也有好处。

所以，学会处理这种难题，实际上给了我们一个成长的机会。

有些人如果无法不断地从别人那儿获得认可，就会感到内心很空虚。他们的需要、希望以及曾被欣赏的方面，似乎在另一个人表达不赞同或不认可的时候就消失了。如果你属于这种情况，那你就想想看，有没有可能通过探索自己的喜好，找到真正的自我？向内探索，而不是向外探索。请回顾第十四章有关空虚的自我的内容。问一问自己，如果不依赖于他人的认可，你会在乎什么事情？即便有些人不赞同你——也并不意味着他们是对的，而你是错的。

主观臆断

在抑郁的时候，人们非常需要得到肯定，因此对他人的不喜欢或不认可变得极为敏感——担心他人可能会欺骗我们。有时候，我们可能会出现对他人想法的主观臆断（读心术）。[2]在这种情况下，任何细微的不认可的迹象都会被视为别人对自己严重的轻视或拒绝。比如，一位朋友在街上行色匆匆地与你擦肩而过，而且似乎不想与你交谈。如果你抑郁了，你可能会想“我的朋友不喜欢我，而且想躲着我”，而不是“他今天看起来很匆忙”。

如果你不满某人对你的态度（或许因为他批评你或忽视你），对你有帮助的做法是，采取一系列步骤反思并斟酌自己的想法。记住，第一步总是去理解和接纳我们的感受：如果有人批评你，或者在你渴望得到赞赏时没有得到赞赏，应该承认这令人难过。我们对自己的感

受越诚实，就越能温和地对待它们。一旦你友好地理解和接纳了自己的失望或难过，你便更有可能客观地从很多方面考虑自己的处境。记住，退后一步，运用慈悲心和理性思维，带着帮助自己平衡思维的愿望，而不是抱着让自己变得更为抑郁的目的，友好地思考一些问题。你可以问自己：

· 批评的话和眼神真的就表示蔑视吗?

· 实际上，我可能是生气了——即便我没有说出来。

· 这真的和我有关系吗? 还是因为他们今天心情不好，所以容易生气?

· 如果不抑郁的话，我可能会有什么感受?

· 我是否正在主观臆断他人的想法? 我对他人对自己的看法是否比实际情况要更为负面?

· 我是否正在把任何小的罅隙当作关系破裂的信号?

· 我是否正在运用全或无思维模式? 我有没有过度概括? 例如，我是在说：“在乎我的人，肯定永远都不会忽视我或批评我。”

· 一周或一个月后，我会怎么看这件事——到时候，我还能记得它吗?

· 我是不是期望别人永远不会难过、烦躁和生气?

· 我现在想些什么对自己最有帮助?

顺从的自我

顺从-认可的陷阱

当你的自我价值感下降，而你又认为如果得到其他人的认可就会感觉好一些时，你便掉进了顺从-认可的陷阱。你给自己制定的生活目标就成了：赢得他人的认可。表面上看，这是个好主意，但在寻求他人认可的道路上，你可能会遇到各种有害无益的事情。例如：你可能会努力变成他人期望你成为的样子；你可能会避免面对自己的需要或感受；你可能会隐藏你的愤怒；你可能会过于热心，以期获得他人的欣赏；你还可能因为不想冒险被批评或不被认可而做一些并非自己真正想做的事情。

当然，这有一个程度上的问题，因为在某种程度上，我们都会做这一类事情。但当我们抑郁的时候，或者当我们易感于抑郁时，我们可能总是如此。不幸的是，他人可能习惯了你曲意逢迎，以至于他们可能会用不认可迫使你赶紧回来取悦他们。最终，你会觉得自己像个毫无价值的受气包。在付出这么多之后，你可能还会非常怨恨。你会怎么做？好吧，你会再次用你的老办法。你知道如何应对这种无价值感——你想得到他人的认可，对吗？于是，就像图16.1所呈现的那样，我们陷入了恶性循环。

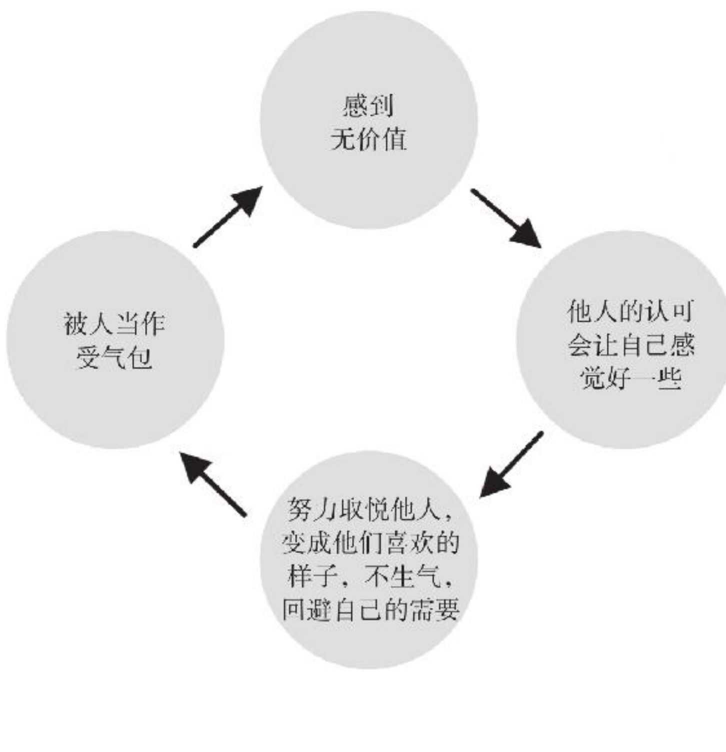


图16.1　无价值感的循环

要想摆脱这个恶性循环，首先需要意识到自己正处于这样的恶性循环之中，而且从某种意义上说，是你让自己深陷其中。接下来，你要用有慈悲心的方式去改变无价值感。请记住，无价值感是内部批评者（见第十三章）给你贴上的自我标签（见第十四章）。提醒自己，“没有价值”只是一个毫无用处的标签。从长远来看，慈悲心可以在你成长和改变的过程中支持你。或许你可以逐步思考、承认和重视自己的感受，学习一些简单的自我肯定的方法，学会享受独处的时光，做自己想做的事情。

理解和应对不被认可

被认可对得到一份工作或建立一份关系来说当然很重要。需要再次强调的是，我们或多或少都会这样——这是一个程度上的问题。但是，如果我们没有得到期望的认可便对自己做出负面评价，就会给自己制造一系列难题。比如，当你给别人提供了一些好主意，你认为这可以帮助他们处理手头的工作，但他们丝毫不为所动，还认为你考虑不周时，你会觉得十分难堪，于是你有了以下这些想法：

· 噢！不！他们一定认为我不够聪明！

· 这太可怕了！我毁了自己的名声！

· 我要是再多想想就好了！

· 我真是太蠢了，我怎么能让自己陷入这种挨批的局面?

· 我为什么总要插上一脚呢?

从这些想法中，可以看到批评引发的失望和担心会让你焦虑不已。如果你是团队中的新成员，你可能想给他们留下好印象（这是可以理解的）。但我们需要善待、理解和接纳自己的焦虑，并且不要让

我们更为极端的想法未经审视和检验就被内心接受。你需要学会应对这种情况，因为可能在另一些时候，你还会有其他的想法想分享给大家，你不会希望自己到时候焦虑到开不了口。我在这儿列出了一些基于同情心和理性的想法供你参考，但你可以想一些觉得更适合自己的。

· 这种会议总是让人很焦虑，我自然也会感到焦虑，觉得需要小心翼翼的。**这很正常**——关键是我如何处理这种正常的焦虑。

· 好吧，让我失望的是我的想法没有得到他们的欢迎，但这件事不足以毁掉我的名声。也许我这么失望是因为我的自尊心受到了一些伤害。不过，我能处理。

· 别人也会被批评——不仅仅是我。开会就是这样。

· 不冒险，就不会有收获。

· 会议上爱批评人的人对其他人也是这个态度——这的确有一些过分。

· 如果我能学会应对这种批评，而不是吓唬自己，让自己觉得事情很严重或责备自己有多愚蠢，我以后就能更好地处理这种情况，而这会增强我的自信。

· 即便我失败了，也不代表我是一个愚蠢的人。在任何时候，失败都不等于一无是处。我的部分想法仍然有价值——只是我还需要再多想一想。

· 我的失望掩盖了我观点中的积极部分和贡献。

你还可以实事求是地想一想，想给别人留下好印象是不是真的就表明你有些冲动？你是不是忽略了你的想法其实很好？如果是这样的话，这就是一个有用的学习经验。诚实地面对它，然后继续前进。另外，你可能也留意到了批评所导致的愤怒。

在我们犯错误或者被批评的时候，我们有必要调整自己的想法，而不是反复琢磨这件事。我们可以想一想，能从失败的教训中学习到什么？今后如何改变自己的行为以帮助自己？

自我认同感的丧失

一旦我们感到自己是他人的附庸，正被他人以我们不喜欢的方式对待，我们就会出现很多变化。贝丝和马丁过去的性生活很和谐。马丁的性欲很强，一开始的时候，贝丝认为这说明马丁的确对她很着迷，她“点燃”了他，这让她感觉很好。然而，她逐渐认识到马丁对他们共同生活的其他方面并没有那么上心。于是，她有了这样的念头：“他只是在意我的身体。”她认为自己只是被马丁用来发泄他性欲的工具，这个想法对她产生了很大的影响。她对性失去了兴趣，怨恨马丁，想躲着他。而且，她感到他渐渐夺走了她的自我认同感，让她失去了自我。随着贝丝抑郁症的加重，她的想法越来越偏离客观事实。后来，她渐渐改变了她的想法：

· 马丁还是为我着迷的，我没必要因为生气而忽视了我们关系中的这部分。

· 我可以和马丁谈一谈，告诉他我对他在生活中其他方面的表现不满意。

· 我可以加强对婚姻的控制感。如果我感到被利用了，或许是因为我对自己的需求不够重视。

· 马丁并不是一个无情的人，但他有时候的确考虑不周。我需要帮助他变得更体贴。

· 也许是我的怨恨和被压抑的愤怒导致了这些问题。

贝丝感到自己被人利用、不被欣赏的想法引发了贝丝的消极感受，但她既没有反思这些想法，也没有质疑它们的极端性，更没有加强自己对婚姻的控制感。当她开始这样做时，她发现自己的婚姻的确存在某些问题，但她觉得可以更好地解决它们。也许她容忍马丁忽视这段婚姻的时间太长了。贝丝也意识到，除了性之外，她和马丁需要更多地参与双方都感兴趣的活动。

是为自己而活，还是为别人活？当我们的内心出现这样的冲突时，就可能会导致自我认同感的丧失。我们可能会用全或无思维看待这些问题，而不是把它视为因为要平衡彼此不同的需求而引发的有待解决的难题。

妮尔为了养育孩子和支持丈夫的事业而放弃了自己的工作，但她逐渐感到自己对生活有越来越多的不满。多年以来，他们都已经接受了这样的安排：她的丈夫艾瑞克应该努力取得事业上的成就。一开始，这听起来是个好主意，但当艾瑞克有了一个很好的升职机会，而他们必须搬家时，妮尔陷入了抑郁状态。发生了什么?

妮尔感到她失去了自我，她不知道自己是谁，她想逃离现在的生活。她不想搬到另一个城市。但同时，她感到那样做太自私了，是在拖艾瑞克的后腿。许多年以来，她一直自愿地支持他的事业。一开始，她认为这么做是有价值的，但她感到自己越来越像是丈夫的一颗卫星，围绕着他转，只能按照他的计划行事。可她又觉得强调自己的需求是错误的，她不敢那样做，也不敢说出自己的需求，因为她非常害怕艾瑞克会强烈地反对。

妮尔的父母也认为，她应该尽可能地支持艾瑞克。她也担心父母对她的想法有意见。她对自己的家庭地位越来越不满，但她发现自己很难改变现状，因为她认为自己的想法很自私，她“应该”老老实实地做家庭主妇。如果她妨碍了丈夫的事业发展，她就会变得不值得他爱了，但搬家离开她的朋友，实在是令她难以接受。而艾瑞克对妮尔的

抑郁感到很吃惊，因为他希望她一直追随他、支持他，从未想过妮尔会有不同的反应。实际上，妮尔的抑郁是一种反抗。但是请注意，这种状况只是在他们之间出现了，并不是谁的错。

为了帮助自己，妮尔要做的第一件事情是，识别她正在体验的复杂感受和强烈冲突。我建议她去看部电影——《第二春》（*Shirley Valentine*）。这部电影讲述了一位家庭主妇离开丈夫，与一位女性友人去希腊度假，最后决定留在那里的故事。

我建议她可以把自己的抑郁视为一种反抗，一件迫使她停下来，看一看自己现在身处何方，又将去向何处的事情，而不是把它当作自己软弱或失败的象征（正如她开始时所做的那样）。重要的是把抑郁视为迫使她面对某些事情的一种力量，虽然带来了痛苦，但也是改变的动力。后来，当她不再因为抑郁而责备自己，不再认为自己不想搬家就是自私时，她的抑郁症状便有所缓解。之后，我们针对空虚的自我进行了一些练习。

有时，人们不得不服从于其他人，因为他们对自己生活的某些方面失去了信心。妮尔就是这样。因此，她接下来要做的是，找回失去的信心。她想回去工作，但感到力不从心。在她信心缺乏的背后，隐藏着大量的自我攻击。例如，这样的想法："我太久没有工作了。""我不够好。""我无法应付工作。""我会出错，让自己丢脸。""所有人都比我更有能力。"妮尔甚至开始嫉妒她丈夫的成功和独立，她认为这些感受不可理喻，自私地嫉妒丈夫，表明自己是个坏人。

自信心与实践经验密切相关。就拿开车来说吧，你开车时间越久，信心就越强。如果你很少开车，就不可能建立这方面的信心，在社交环境中也是如此。为了照顾孩子而放弃工作的女性，后来有些害怕重新回到工作岗位上。如果你也是这样，那么请想一想，你信心不足是不是因为缺乏经验。你应该友好地对这种状况抱以同情，不要责

备自己，而是逐步树立信心。在没有充分的证据之前，不要假设自己没有工作能力。如果你很快就放弃，只能说明你可能是在自我攻击。

生活方式带来的心理冲突

如果你能忍受失去认可的可能性，那么与抑郁相比，你会有更健康的心态。而且，你也不会被其他人的不认可吓到。提醒自己要一直记住这一点：想得到他人的认可是非常正常的，在面临压力或心情沮丧的时候，我们对认可的需求会增加。情况确实如此，但关键在于如何管理这种需求，而不是我们是否有这些感受。

金姆嫁给了一位富有的商人。来我这儿咨询之前，她已经在服用抗抑郁药物了。医生告诉她，她的抑郁是生理性的。她不明白自己为何抑郁——毕竟，她拥有别人所渴望的财富，她的丈夫也很友善。她认为自己应该很快乐，但实际上她感到自己很虚弱，并且抑郁了。经过几次治疗之后，金姆说她感到自己就像一个玩偶。她不得不和丈夫一起出席一些重要的场合，她常常觉得自己需要去“展示自己”。她丈夫经常出差在外，回到家后显得很疲惫。她觉得丈夫在利用她放松他自己。之后，她开始表达她自己的需求，她说她想去读大学，想穿着脏牛仔裤。但她也认为对于她这样地位的女性来说，她的这些需求自私又愚蠢，而且会引起非议。

她认为，由于她丈夫可以满足她物质上的任何需求，若她还想过另一种生活就是忘恩负义。她说：“如果能拥有我所有的这一切，很多人都会很高兴。”对于去上大学，她有许多自我评判和自我怀疑的想法，例如“我现在太老了”“不适合我”“其他人会认为我很奇怪”“我不够聪明”“我会失败”等。当然，她没有找到任何证据支持自己的这些观点，还把抑郁当作她无法应对的证明。她有着不切实际的恐慌。

当金姆开始帮助自己摆脱抑郁时，她变得：

· 学会严肃地对待自己的愿望了。

· 把“忘恩负义”“有罪”这些自我标签更换为“想获得自我成长”。

· 避免忽视当前生活中的积极部分（例如，不说“没有人对我真的有兴趣”“我只是丈夫的一个玩偶”这样的话）。

· 把抑郁视为生活需要改变的信号，而非软弱的标志。

· 去理解为何她的想法让她变得更为抑郁，而不是帮助她摆脱抑郁。

· 坦诚地与丈夫交流此事。

· 弄清楚自己到底是否能适应大学生活。

· 避免自我攻击（尤其在社交场合）。

现在，我会更多地运用同情心。那些认为自己非常依赖其他人的人往往也会感到自己低人一等，并且没有改变的力量。一旦他们放弃这些想法，改变的大门就向他们敞开。

在某种程度上，金姆感到自己顺从于他人的生活方式。有时，赚钱或维持某种生活会引发问题。一对伴侣可能因为总是忙于赚钱而导致感情逐渐冷淡，疲于应对。伴侣双方都感到被需求胁迫着“前进”。可悲的是，如果亲密关系服从于赚钱的需要，亲密感和幸福度就会减少。现在，人们已经越来越重视这方面的问题。对失业的恐惧，导致人们工作的时间越来越长，或者需要做两份工作。对自己有帮助的做法是，坦然地承认这是一种需要面对的现代生活难题。抽出时间滋养亲密关系，而不要把它视为一种负担。

无论你是否照料它们，花园里的植物都会生长。但是，如果你不照料它们的话，它们可能不会在经年累月之后长成你想要的样子。因此，你可以试着计划一些双方都喜欢，并且对彼此都有益的活动。你

们可以花点儿时间在一起做一些积极的事情，并欣赏彼此之间的分享。努力建立彼此间积极的情感联结，而不是被消极情感分开。[3]

非语言交流

我们对他人认可的需求始于生命之初。例如，婴儿对父母的面孔非常敏感。如果婴儿愉快地向母亲微笑，而母亲也用微笑回应他，那么亲子间的积极情感就能得以培养。但是，如果母亲面无表情或充满愤怒，婴儿就会感到痛苦。如果母婴之间被印证情感是一致的，我们就称之为“协调的”或相互“镜映”的情感。事实上，对成年人来说，认可不仅仅可以通过语言表达，关注对方的方式、微笑、面部表情和点头也可以表达认可。微笑或皱眉可以表达很多内容，而一个拥抱可以给我们很多安慰。抑郁时，我们对非语言的交流会更为敏感。

抑郁时，我们不仅会退缩到自己的世界，也无法欣赏他人，而且非语言交流还会变得非常不友好。大部分时候，我们看起来很阴郁、不耐烦，并且很少会想到这些会给他人带来什么影响。然而，一旦别人变得更为疏远，我们就会感觉更糟糕。除非你的抑郁状况非常严重，否则应当努力传递友好的非语言信号——微笑、体贴别人。

你或许会表示反对：“你这不是在建议我隐藏自己的真实感受，装模作样吗？”答案既是“是”，也是“不是”。说“是”，是因为从某种程度上来说，你需要意识到，阴郁的表情不利于发展积极的人际关系——抑郁的态度会把别人推开。而且，你的微笑和友好的态度也可以让你自己的情绪更为积极。而说“不是”，是因为如果你有需要解决的问题，就应该去解决它们——不要隐藏你的感受。郁郁寡欢、怨气冲天，而又不做任何友好的努力，这样并不能帮你解决问题——只会加深你和他人之间的怨恨。

感到陷入困境

由于不想给别人添麻烦，我们有时会被关系困住难以摆脱，导致自己抑郁。[4]斯蒂夫被解雇了，他的一位前同事在创业，并邀请他加入。斯蒂夫对此有一些犹豫，但他需要钱，而且他不希望让这位同事失望。工作几周后，斯蒂夫担心的事情发生了——他不喜欢现在的这份工作，但他觉得这位同事曾非常友好地帮助过他，如果他现在离开，就是背弃了这份善意。斯蒂夫被责任感绑住了。他不想让他的同事失望，也害怕同事认为他忘恩负义。他的睡眠逐渐恶化，在周末变得疲惫和焦虑。最终，他对同事告以实情，对方对斯蒂夫的离开感到难过，并努力想办法让情况好转。斯蒂夫最终找到一份更能发挥他能力的工作，而他的抑郁症在新工作中慢慢得以缓解。有时，我们对伤害别人的担忧会困住自己。

困住我们的理由有很多，例如，处在一段自己并不想要的关系之中，但没有钱或其他选择，因此看不到出路。此时，重要的是意识到自己被困住了，然后找个人谈一谈（或许是家庭医师），看看能否找到一些解决困难的方法。你要知道，有被困住的感觉，在抑郁症中并不罕见，而有这些感觉并不是你的错。尽管很难，但它们是可以解决的。你需要留意这样的想法，例如“我不应该有这种感受”“根本没有出路”“事情不会有什么变化”等。有这些想法和感受是可以理解的，但我们在友好地接受它们的同时，需要审视它们，并寻求帮助，而不是信以为真，因为我们永远无法预测未来。

给予认可

我们忙于获得他人的认可，努力取悦他人，以至于忘记了如何对他人的付出表达欣赏。就像琳恩，她非常希望得到他人的认可。当我问她如何表达对丈夫的重视时，她说：“为他做事，保持家里的整洁。”我又问了一遍：“嗯，他的认可让你感觉挺好，但你是怎么表达对他的重视的呢？”琳恩感到大脑一片空白，然后她说：“罗伯不需要

我的认可，他总是对的。生活对他来说很容易。我才是那个抑郁的人。”

当琳恩和罗伯在一起时，他们总是互相指责彼此的过错：

> 琳恩：你很少花时间陪我。
>
> 罗伯：那是因为你总是显得很累。
>
> 琳恩：对！你总是这样责备我！
>
> 罗伯：但事实就是这样。你总是不快乐。

他们总这样争吵，不管是罗伯还是琳恩，都没有办法表示对对方的欣赏。相反，他们总是关注自己的愤怒，因此他们的关系没有什么改善。他们很少对对方说：“你今天看起来很美。”“你那样真是帮了我一个大忙。”“我觉得你把事情处理得很好。”“你那样可真是太好了。”琳恩努力获得认可，但她无法给予别人认可。琳恩后来痛苦地发现，她把自己放在了一个服从他人的位置上。她认为别人应当认可她。她会为之努力，但她并不需要给予他人认可。她认为别人都比自己的能力强，不在乎能不能得到她的认可。

抑郁会让我们在这方面变得非常以自我为中心。有时，抑郁的人会对自己的伴侣心怀怨恨，根本不想对对方表示认可和欣赏。不要因此而责备自己，但老实说，你应当看看可以采取什么方法改变这种状况。有帮助的做法是，想一想怎么表达对周围人的赞赏——我们不能只是埋头为他们做事情，还要表现出对他们的兴趣。我们意识到任何人都需要被人欣赏，不要把一切都视为理所当然。

被霸凌

被批评并学会应对是一回事，而被人霸凌是另一回事。目前，已有许多关于霸凌和抑郁的文献，你在互联网上也可以搜索到很多相关信息，包括如何处理的建议。如果你因为遭受霸凌而感到抑郁，想逃跑，你要知道这是正常反应（大脑转变为威胁模式的重要时刻）。此时，你需要寻求帮助。有时候，霸凌甚至会导致自杀。

有许多证据表明，总是被人批评和贬低（有时也被称为“高情绪表达”）与心理疾病密切相关。[5]这些批评和贬低可能是语言上的，也可能是非语言的，甚至是身体攻击。尽管在抑郁状态下，我们可能会高估被批评的程度和影响，但有时，我们所体验到的被羞辱的感觉并非言过其实。那么，问题就变成如何改变这种局面，或者，是否最好结束这段关系。

亲密关系中的霸凌

马克很少肯定吉尔，他总是表现得对她很失望。在治疗中，他很少看着吉尔，而是环顾四周，似乎对正在进行的事情毫无兴趣。即便在表达对吉尔的一些肯定时，他的语气也是不屑的和充满敌意的。由此，你可能很容易就能理解为何吉尔不相信他说的那些话了。他们的问题不只是吉尔的抑郁，马克的愤怒（源于他的童年时期）和不会表达温情也是一个问题。在与吉尔的交流中，他充满了冷漠和敌意。他认为抑郁是一种软弱的象征，并对吉尔没有性欲感到愤怒。而吉尔害怕马克的情绪以及对她的看法。

马克和吉尔陷入了一种充满敌意和互相不认可的模式之中。吉尔认为马克是个挑剔的、有支配欲的男人，而她的生命都浪费在了试图得到他的认可和一些温暖上。当她失败时，她会深感自责，这又加剧了她的抑郁。她非常想逃离这段关系——这又让她内疚和害怕。她认为，她应该不惜一切代价、克服一切困难维持两个人的关系。她为自己没有做逃兵而骄傲，但遗憾的是，只有在她顺从地接受马克的所有

需求之后，她才能从他那儿得到一些认可。而且，她越来越相信所有的男人都这样。

一般来说，出现这样的问题需要进行伴侣治疗。但是，如果你因为这些问题而责备自己或为之感到羞耻，你可能就难以寻求帮助。不管是一段亲密关系，还是你在工作中遇到的情况，如果你对不知道什么时候又会被人羞辱感到害怕，那就表明你可能陷入了一段欺凌关系中。你的害怕程度可以作为一个判断的线索——不过，你也需要考虑如果没有抑郁的话你会不会害怕，因为我们的害怕可能源于抑郁。我遇到过很多对夫妻，他们争吵不断，对彼此充满怨恨，但他们并不害怕对方。因此，害怕是一个关键的判断因素。

首先，你得诚实地面对自己，并考虑一下这个问题：如果坦诚地探讨你的亲密关系以及所面临的困难，对你有没有帮助？有时，羞于谈论亲密感以及情感表达方式的常常是霸凌者。比如说马克，他来自一个非常冷漠和情感缺乏的家庭，因此他会对人与人之间的亲密感到不舒服。他对待吉尔的方法，正是他父亲对待他和他母亲的方式。当吉尔意识到这一点后，她不再因为他的冷漠而自责。尽管她的抑郁并未因此而好转，但她毕竟有了一些进步。她很悲哀地发现，想从一个无法给予他人认可的人那里得到认可是徒劳的。最终，他们分手了。

从这个例子中，我们学习到的经验是，不要为他人对你的冷漠而自责。否则，你就是给予对方太多的权利了。研究表明，与施暴的伴侣生活在一起的女性，常常因为施暴者的折磨而自责。而一旦她离开这个人，就会发现根本不是自己的错。你可以借助于“责任圈”（见第十三章），找出造成目前状况的可能原因，看看他人的冷漠是否有其他可能。

应对暴力

更为严重的欺凌是家庭暴力。如果你遇到这种情况，不要沉默，也不要自责或感到羞耻，因为许多人都曾经历这种痛苦。你需要寻求帮助，例如，你可以联系国家的反家庭暴力中心，找到可以提供帮助和建议的人，告诉他们你的情况。记住这一基本规则：实事求是地面对自己的经历，对自己经历的痛苦抱以同情，制订帮助自己的计划，放弃自责，寻求他人的帮助。

工作中的霸凌

人们已经越来越重视发生在家庭、学校和工作中的霸凌现象。成为被霸凌的对象非常痛苦。从社会层面来说，我们需要学会更好地接纳他人，少一些不友善。而作为个人，我们也必须学会尽可能地保护自己免受霸凌的影响。

你有可能还会目击到霸凌事件，因为你不会是唯一被霸凌者欺负的对象，旁观者的角度能帮助你意识到这不仅仅是你一个人的遭遇。就拿马克和吉尔来说，马克的很多朋友都认为马克是一个“难以相处的人”，朋友的这些话促使吉尔放弃自责。

工作中的霸凌也让人非常痛苦，你可能会因此而害怕上班，每天早晨都得给自己鼓气。如果出现这种情况，你可以试着与工会代表、驻场医生或其他经理谈一谈。听听他们如何处理这种情况，看看你能否从中学习到一些经验，这样做也可以让你不那么孤独，或许还可以与其他人结成联盟。如果你能够离开那个环境，那就离开，关键是要避免对自己的反应感到羞耻和自责——尽可能地帮助自己应对它们。

处理霸凌的关键在于不要陷入思维反刍。我们经常会陷入思维反刍状态：之前我们是怎么说的，我们应该怎么说，如果不得不再次面对它们，我们得多么愤怒，等等。我们一遍遍地想这些事情是可以理解的，但这样做只会不断地刺激压力保护系统。如果你发现自己正陷

入思维反刍状态，提醒自己这是可以理解的，但并没有益处——用第八章所介绍的方法，把注意力转移到对自己的同情上。

至于性骚扰，有些人可能更容易成为被骚扰的对象，有些人可能未曾遇到。如果遇到这种情况，你要从他人那儿获得支持，并尽可能坚定地保护自己，尽可能开诚布公地处理这个问题，别让“只有我遇到这种事”的想法妨碍你去解决它。你或许还需要咨询法律顾问。总之，你和其他人讨论得越多，就越有可能找到最好的解决办法。

本章要点

想得到其他人的认可是很自然的，这在生活中不可或缺。不过，有时候人们很容易变得过于害怕不被认可，然后陷入顺从-认可陷阱，用顺从、牺牲自己的需要和意愿来取悦别人。

我们可能会因为屈服于他人的生活方式或维持一成不变的生活模式而导致自我认同感的丧失。

不要自责，而是要以开放的心态去思考可能会导致你抑郁的主要原因。

有时，我们需要从他人那儿寻求帮助和支持。有时，我们需要更为坚定，并培养改变生活的勇气。如果你能够友善地对待和支持自己，这些事情就会变得更为容易一些（虽然这并不容易）。

练习

你可以采取一些步骤探索如何处理不认可和批评，可以从比较容易接受的小批评开始。现在，反思你心头涌起的感受和想法。然后后退一步，就像站在阳台上看窗外的风景，整理清楚自己的感受和想法。在它们的背后是不是有一些恐惧（例如，这个人不喜欢你），或

者是不是让你想起了过去的某个人——无情的父母、老师或学校里欺负人的孩子？这样做能帮助你善待自己对于批评的敏感。你可以对自己说：“被批评让我感到难过是可以理解的，因为……”

放慢呼吸的节奏，让自己慢下来，就这样待一会儿。想象自己是一个有慈悲心的人，体会你内在的友善和智慧正在成长。放松面部，保持温柔、友好的表情，你会感觉自己渐渐舒展，变成一位充满智慧的权威人士。保持在这个位置上，用不同的思路看待批评和你的反应。

如果你觉得有用，就可以把你能想到的对批评的其他想法都写下来，包括承认自己对批评的敏感性。权衡你的想法（这样，你就不会把批评当作对你的彻底否定），去感受愤怒，然后记住这种感受终将过去。批评和争论是日常生活的一部分，与你打交道的那个人可能本身就脾气暴躁，你觉得原谅对方能帮助你吗（见第二十章）？

记住，我们很容易沉溺于情绪之中，这是可以理解的，但是如果你总在脑海里一遍又一遍地回顾你的痛苦、伤害或愤怒，这对你毫无益处。如果你出现这样的情况，就用正念的方式友好地看着它们。

对自己实话实说，我要不要变得更自信？有时候，我们很难变得更自信，这是因为我们太生气或者太害怕了，以至于无法思考如果自己因为批评而难过，怎样清晰地告诉对方我们的想法，我们只是想象着如何报复或大吵一场。这种感受过于强烈，导致我们陷入其中。如果你有这样的情况，你要善待自己，对这些念头一笑置之，然后运用慈悲心，想想怎么做对自己有帮助。

考虑一下你如何面对别人的认可。有些想获得认可的人，在得到别人的认可时却显得不屑一顾。他们似乎一直在不停地寻找，却从未找到。而真得到时，又不知道如何去接受。想一想，你是不是这样？你是否有不断改变游戏规则的倾向？如果是这样，善待自己，但同时也要决定：你会留意任何细微的他人认可自己的迹象，例如微笑或一

些小的、友好的行为。这绝对是“小，即是美”的情况。它能帮助我们放弃成为超人或赢得无上荣耀的想法。

我们经常说，“成功的秘密在于敢于失败”（见第二十一章）。而获得认可的秘密在于应对批评和不认可的能力。这件事情很不容易，但如果我们可以学会忍受批评，而不是对它们念念不忘，或者由于愤怒、恐惧而做出应激反应，我们将更有能力处理人际关系中的起起落落。因为很难，所以要循序渐进。

· 花点儿时间给自己写一封或几封有慈悲心的信，探索自己有关认可的议题以及如何处理的方法。

· 最后（但并非不重要），如果你正处于一段被欺凌的关系之中，就对他人告之以实情。并且，向自己承认，有时候解决问题的关键是离开欺凌者。运用你的慈悲心和理性思维，帮助自己找到解决的办法，培养你需要的勇气。

注释

1. 本章从临床进化论的角度分析亲密关系的重要性，参见：

Gilbert, P. (2007) .*Psychotherapy and Counselling for Depression*. London: Sage.

现在有很多研究表明，人际关系对抑郁的影响深远。麦卡洛（McCullough）的书介绍了一种经过充分研究的治疗抑郁症的方法： McCullough, J.P.Jr (2000) *Treatment for Chronic Depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy*. New York:Guilford.这本书教人们如何思考，如何在人际关系中采取行动，以便掌握如何建立更有益的人际关系。古尔曼（Gurman）和雅各布森（Jacobson）的著作介绍了一项关于人际关系对幸福感是多么重要的优秀研究。Gurman, A.S. and Jacobson, N.S. (eds.)

(2002). *Clinical Handbook of Couple Therapy* (3rd edition). New York: Guilford Press.同样，我们的许多情绪源于社会关系，例如：

Tracy, J.L., Robins, R.W. and Tangney, J.P. (eds) (2007). *The Self-Conscious Emotions:Theory and Research* (pp. 283-309). New York: Guilford.

社会神经科学是神经科学的一个新分支，它关注的是与人际关系相关的大脑工作方式和心理健康之间的重要性。有一篇不错的文章对此进行了介绍：Cacioppo,J.T.,Berston, G.G., Sheridan, J.F. and McClintock, M.K. (2000). Multilevel integrative analysis of human behavior: Social neuroscience and the complementing nature of social and biological approaches. *Psychological Bulletin* 126, 829-843.

你或许也会有兴趣阅读： Cozolino, L. (2007). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain.* New York: Norton.

或许，你还想重温第二章。对于如何应对和思考社会关系的重要性而言，这一章所谈及的内容只是冰山一角。

2. 推荐大众读者阅读：O'Connell, S. (1998). *Mindreading: How We Learn to Love and Lie.* New York: Arrow Books.

现在还出现了一种新的治疗方法，叫作"心智化"。这个方法旨在帮助人们发展心智化能力，从而理解他人的思维和感受。例如，有些人之所以不友善，是因为他们疲惫或压力太大，和我们无关。有些人真的很难想象别人在想什么。参见：Allen, J.G.and Fonagy, P. (eds.) (2007). *Handbook of Mentalization-Based Treatment.* Chichester: Wiley.

如果你想了解更多神经科学和镜像神经元方面的新进展，可以阅读：Decety, J. and Jackson, P.L. (2004). The functional architecture of

human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3, 71-100.

所有这些知识，对于我们理解他人的想法非常重要，并非只是认知心理学领域的术语。

3. 约翰·高特曼（John Gottman）是该领域的主要研究者，他通过研究夫妻互动的各种生理反应来预测夫妻关系：Gottman, J.M., Driver, J. and Tabares, A. (2002). Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy. In Gurman A.S.and Jacobson,N.S. (eds).*Clinical Handbook of Couple Therapy* (3rd edition, pp.373-399). New York:Guilford.

4. 越来越多的证据表明，陷入困境的感觉在抑郁中很常见（包括被疾病困住的感觉），参见：Gilbert, P. and Gilbert, J. (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An exploration using focus groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice* 76, 173-188.

陷入困境与抑郁高度相关，它既是前因，也是后果，参见：

Brown, G. W., Harris, T.O. and Hepworth, C. (1995). Loss, humiliation and entrapment among womendeveloping depression: A patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine* 25, 7-21.还可见我们的研究： Gilbert, P., Gilbert, J. and Irons, C. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders* 79, 149-160.

5. Wearden, A.J., Tarrier, N., Barrowclough, C., Zastowny, T.R. and Rahil, A.A. (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical Psychology Review* 5, 633-666.

第十七章　理解和处理抑郁中的羞耻感

在所有妨碍我们接受帮助、靠近他人和善待自己的情绪中，羞耻最重要也最具有破坏性。事实上，人们也会因为抑郁而感到羞耻，并拼命想在别人面前掩饰自己的抑郁。但是，如果我们能认识到内心的羞耻感，努力减少羞耻感，将能帮助我们更好地治疗自己。

总体而言，羞耻与尴尬、骄傲、声望和地位一样，与我们认为别人如何看待和评判自己有关，也与我们对自己的看法有关。这些情绪与我们对自己的感受有关，因此被称为“自我意识情绪”。[1]“羞耻”一词源于印欧语系“skam”一词，其意为“隐藏”。在《圣经》故事中，亚当和夏娃吃了智慧树上的苹果后，便有了自我意识，发现自己赤身裸体。在那一刻，他们便有了羞耻的能力，想用无花果的叶子遮住自己的身体。他们之所以感到羞耻，部分原因是害怕违背了上帝的旨意而受到惩罚。

现在，羞耻被视为妨碍抑郁症治疗的最大障碍之一，也是棘手的问题之一，因为它往往导致人们隐瞒信息，无法处理令人羞耻的事情。人们很难谈论或袒露让他们感到羞耻的事情——担心别人会怎么看他们。遗憾的是，事实上，对抑郁症感到羞耻正是有些人无法寻求帮助的原因。

羞耻的成分

羞耻感非常复杂，包含多方面内容，其中非常重要的方面包括：

· **社会聚焦或外部聚焦式想法与感受**。包含这样的信念：感觉自己在别人眼中低人一等、不够好、能力不足、有缺陷。也就是说，认

为别人看不起我们，会用一种谴责或蔑视的态度对待我们。这与污名化和外部羞耻感有关。

· **内部消极的自我评价和感受**。包括认为自己低人一等、能力不足或有缺陷的信念和感受。许多自我攻击式的想法和感受（比如，我这个人没用、很坏、失败）其本质上是与羞耻有关的想法和自我评价，这被称为“内部羞耻感”。

· **羞耻的情感成分。**内部羞耻感和外部羞耻感包含多种情绪和感受成分，如焦虑、愤怒、自我厌恶和自卑。有些人觉得羞耻是一种“心灰意冷”的感觉——期望某件事能成功，但最终失败了，于是一下子被这种感觉席卷了。

· **羞耻的行为表现。**羞耻与顺从的行为有关（人类和其他动物都会如此）。羞耻的时候，我们感到自己很渺小、被人轻视，会回避与别人的目光，尽量把自己缩起来，迫切地想躲藏、溜走、逃跑，避免暴露在别人面前。有时，只是想哭泣，并且，往往无法思考，也难以表达。有时，在被批评的时候，人们更主要的反应可能是愤怒，并且想报复那些“揭伤疤”——认为我们低人一等、软弱或不好的人。

· **身体或生理反应**。羞耻感带来的压力会激活我们的防御系统和应激系统。羞耻也会影响体内的情绪化学物质水平，抑制积极情绪的产生。

最为强烈的内在羞耻感，起因往往是我们觉得自己和别人不一样，比别人差、有缺点或不够好。我们认为，如果其他人发现自己的缺点了，就会鄙视、嘲笑我们，对我们生气或排斥我们。在这一点上，羞耻是对失去认可的极度恐惧。

羞耻让我们感到不知所措，同时对他人的审视和评价又极为敏锐。羞耻不仅让我们感到自己在某种程度上不如别人，是软弱的、不好的，还会让我们体验到某种威胁感——会失去重要的人际关系：如

果暴露了自己的羞耻感，别人不仅不会帮助我们，还会拒绝做我们的朋友，我们将无法得到别人的爱和尊重。典型的羞耻观念是："如果你真的了解我，就不会再喜欢我了。"羞耻感的另一个主要成分是孤独感——我们感到被孤立、与他人缺少联结，内心切断了与别人的爱和友谊。羞耻让我们觉得自己与他人隔绝（和别人不一样），是个局外人。

羞耻感和被羞辱

区分内部羞耻感（我们对自己的感受和评价）和外部羞耻感（在想到其他人看不起自己时，我们的感受）是有帮助的。让我们用一个例子来看看这两者之间的区别。还记得第九章中提到的安妮吗？她邀请朋友来聚会，但烧煳了晚餐。她非常在意其他人的看法，担心他们会认为她在某些方面能力不足，是个不称职的主人。她的注意力集中在他人的想法，以及他们所认为的她的社交地位上。这是外部羞耻，因为批评和关注点在外部。如果她对自己感到愤怒，严厉地进行自我批评、辱骂自己，那么她也会有内部羞耻感，因为这些批评和羞辱源于内在想法。表17.1列出了两者之间的区别，并呈现了它们与核心恐惧的联系。

不过，也有可能安妮虽然因为觉得别人看不起她而难过，但没有自我批评，而且能接受自己并不是位好厨师。也就是说，只有外部羞耻，而没有内部羞耻。这种情况下，如果人们能打消安妮的顾虑，让她发自内心地相信大家不介意这顿饭烧煳了，她就能很快冷静下来，因为她相信别人仍然喜欢和关心她。他人的友好能起到安抚的作用。而内部的羞耻感就没有这么容易处理了，因为它是我们的内在的判断、评价和感受——它们更难处理。这就是为什么学会自我关爱如此重要。你可以回到本书的第九章，阅读处理这一问题的相关建议。

抑郁时，人们常常有这两种类型的羞耻感：一方面，觉得他人认为自己不如别人、不够好或能力不足；另一方面，他们也这样看待自己。在处理自己的羞耻感时，你需要弄清楚：

· 你认为别人如何看待你？对你有什么感受？

· 你对自己的看法和感受。

表17.1　自我批评式想法和恐惧[2]

外部羞耻	内部羞耻
我觉得别人如何看待我	我对自己的看法和感受
这些新朋友会认为我缺乏条理。	我对自己忘记如此基本的配料深感恼火。
他们对我的厨艺或组织聚会的能力不会有什么好印象。	我是怎么回事？ 我的脑子怎么就不能正常运转呢？
他们会因为不得不吃外卖而感到失望。	我做的饭菜本来应该很美味，让他们印象深刻。
我可能对他们吹嘘了我的厨艺　现在他们会觉得我这人有点儿浮躁，不再重视我。	我对自己又这么粗心大意真的很失望。
安妮的核心恐惧是：我无法与尊重我的人建立亲密的友谊。	安妮的核心恐惧是：我无法与尊重我的人建立亲密的友谊。我会被边缘化，我会很孤独。

当你这么做的时候，你会发现羞耻感常常与害怕失去认可有关。本章我们将重点讨论内部羞耻感，即那些你对自己所说的引发内部羞耻感的话——它们打击你的信心，让你的行为恭顺。

羞耻感对我们的影响表现在很多方面，我们也可以采取很多方式与之对抗。首先要意识到，在某种程度上，他人的想法让我们感到不安全，我们不确定他人是否会接纳我们。在成长的过程中认为他人是善于接纳的、可靠的、宽容的人，与那些在忽视、严厉、拒绝或苛责的环境中成长的人相比，会较少被羞耻感困扰。如果羞耻感严重困扰我们，能帮助自己的做法是，学会带着同情心处理它们。

羞耻的对象

根据心理学家格森·考夫曼（Gershen Kaufman）[3]的看法，至少有三种羞耻感会给我们带来痛苦，它们分别是躯体羞耻感、能力羞耻感和人际羞耻感。此外，还有一种抑郁状态下常见的羞耻感，即对自己的情绪体验，或脑海中的所思所想感到羞耻。让我们逐一了解一下。

躯体羞耻感

有些人因为羞耻而不去看医生。他们觉得很多疾病都是可耻的：痔疮、性无能、肠炎、泌尿系统问题、饮食障碍、酗酒等。羞耻，也许比其他任何情绪都更能阻碍我们寻求帮助。目前，社会普遍认为，医生应该对患者的羞耻感保持敏感，懂得如何发现它并处理它。

容貌受损的人（从轻度的痤疮到严重的烧伤）也会有羞耻感，尤其是当别人嘲笑他们、拒绝他们或表现出对他们外貌的厌恶时。

遭受过性虐待的人往往有较强的躯体羞耻感。他们会觉得自己的身体肮脏，被破坏了。在极端情况下，他们会憎恨自己的身体，甚至虐待它。谈论被虐待的经历和感受，也会引起强烈的羞耻感。因此，他们会对这些避而不谈。治疗这种羞耻感，需要他们重新面对自己的身体，重新接受它是自己的身体。

当然，重视外表是人们追求时尚的一个重要动机。但是，因为有些人对自己的身体感到尴尬和羞愧，所以他们会尽可能地采取措施去避免遭受这些痛苦。有人会在健身房花上好几个小时锻炼肌肉，或拼命节食让自己变得苗条，还有人通过化妆或整容，避免躯体羞耻感。

在当今的西方社会，很多人对自己的体形感到羞耻和痛苦，并引发了抑郁——庞大的减肥产业应运而生，因为它给人们带来了改变的希望。有些人或许对此期望过高，在某种程度上，他们相信："如果我的体重减轻了，人们就会更喜欢我，我也会变得开心。"如果努力减肥

但失败了（我无法告诉你我尝试过多少次减肥），他们就会再次感到羞耻。

乔琪正在努力减肥。她减轻了几磅，然后体重又反弹回来了。这让她心情低落，对自己很失望，于是吃得更多。

如果我们超重（不幸的是，我也这样），帮助自己的关键在于学会不要因为没有达到目标而感到羞耻。我们要学着理解自己的失败，同时鼓励自己继续努力。如果为自己感到羞耻，我们就会更容易放弃。有时，我们只是需要学会接受自己的体形，并学会接受自我。

有时，问自己："我到底在干吗？"这能起到一些提醒的作用。你也可以考虑加入减肥机构，因为你可以在那儿获得其他成员的支持、引导、理解和支持。与其他人的交流能帮助我们看到，大家都在为同样的目标而努力，而不是只有自己。因此，我们不需要遮遮掩掩或躲起来。

表17.2　运用理性思维和慈悲心

理性思维	慈悲心（友好、温暖的语调）
共情性理解	
我的想法被沮丧和失望所影响，这是可以理解的，我也希望自己和其他人一样。所以，现在的任务是如何妥善地处理这些可以理解的失望。	我感到沮丧是可以理解的，因为我花了很多努力去控制体重，我希望能变得更苗条，能穿上那些衣服。 我在意我的体重是可以理解的，因为我们生活的这个社会非常在意这一点！
这表明，乔琪认识到，挫败感影响了她的感受和想法。她能对自己抱以同情，是因为她认识到（敏感和共情）自己的挫败感和失望是可以理解的，并反思自己为何有这些感受。因此，她没有忽视自己的感受，而是理解并接受了自己的失望——告诉自己不应该有自己已经清楚地体会到的感受，这对自己没有任何帮助。	
转移注意力	
我可以决定自己注意力的方向，也可以做那些能帮助自己处理“此时”挫折感的事情。 抽出时间，练习用友好和有慈悲心的方式重新引导注意力。	如果我把注意力放在体重上，我就不会快乐。所以，如果把注意力放在其他事情上，这对我是有帮助的。 我可以留意这些想法和情绪对我的影响（见第七章）。 我可以回想生活中让我感到幸福的事情，比如我的人际关系（回想某个人对我微笑）或我做的事情、我的花园。 我可以放松呼吸，让自己进入自我同情模式，对我的痛苦抱以同情——感觉很友好。我可以想象一个慈悲意象，想象它的同情和善意流向我。
此时，乔琪正在练习转移自己的注意力，而不是让挫败感主宰她的想法。她正在控制和选择注意的方向。	
理性思考	
出于生活环境的原因，超重现在是很普遍的现象——这并不是我的错。 人类从食物匮乏的时代进化而来，我们的天性就是摄取更多的食物，而不是限制自己——所以减肥是很难的。 基因不同，不同的人代谢脂肪的速度也不同，而且有些人控制饮食比其他人更容易——这不是我的错。	如果我面对一个有同样困扰的朋友，我会帮助他意识到，对我来说，他的体重并不重要，我更感兴趣的是他的个性，还有我能否信任他，能否和他分享我的价值观和我的故事。 我会通过理解减肥有多么困难来表示对他的支持，尤其是现如今到处都是美食，食品行业花费巨资调动我们的食欲，我会鼓励他接受体重的变化。 我很容易拿自己和体形消瘦的女性做比较，因为所有的杂志和我们的社会文化都希望我这样做。但实际上，这样的比较对我毫无益处。事实上，我比一些人胖，也比另一些人瘦。

续表

<table>
<tr><th>理性思维</th><th>慈悲心（友好、温暖的语调）</th></tr>
<tr><td colspan="2">此时，乔琪正学着用理性思维，客观、公正地思考这个问题。然后带着温暖和善意想象如果自己的朋友遇到这种问题，自己会如何与他谈论。她认识到她内心有慈悲心、体贴人的那部分，并开始用不一样的视角看待减肥，以及她的愤怒、挫折和脆弱。</td></tr>
<tr><td colspan="2">有益的做法</td></tr>
<tr><td>我可以发现问题，并从经验中学习，制订问题解决方案。
成功的秘诀与失败的能力密切相关。当我不害怕失败时，我更容易成功。</td><td>我可能再也不想减肥了！有这种想法是可以理解的，这是我的挫败感和脆弱在说话。
但是，如果我对自己友好一些，允许自己冷静下来，我知道我会再试一次，然后再试另一次。我们中的很多人都是这样与体重斗争的。
如果可以的话，我可以找别人来帮助我，或者加入一个减肥支持团体。我可以看看能不能制订另一个减肥计划。</td></tr>
<tr><td colspan="2">此时，乔琪正在思考有慈悲心的行为——这种行为有助于她继续前进，从错误中学习，培养自信心。有慈悲心的行为是友好的，但我们改变自己的行为也应当被鼓励和支持，我们要勇于承担改变带来的挑战，而不是躲避困难。</td></tr>
<tr><td colspan="2">为了形成有慈悲心的感觉，乔琪可以阅读她的替代想法。同时，放慢呼吸的节奏，把注意力放在这些内容上。然后想象一个有慈悲心的形象，或有慈悲心的声音在说这些内容。此时，关键是不要急于用证据劝说自己，而是友好地支持和理解自己。</td></tr>
</table>

能力羞耻感

这种羞耻感与身体能力或智力表现有关。比如说皮特，一旦无法让事情正常运转，他就会对自己非常生气。如果家用电器出了故障，而他没办法修理好，他就会认为自己没有能力，不像个男人。如果他的车没办法发动，他会想：如果我是个男人，就应该懂得机械常识，自己把车修好。他痛恨把车送到修理厂，他觉得那会让修理人员看到他的无能。因此，他总是让他妻子去做这件事。

就我自己而言，英语不太好常常让我有些羞耻。寄宿学校的老师在对我的评语中写道：“懒惰，而且粗心大意。”我会花好几个小时琢磨一点儿作业，一遍又一遍地阅读它，直到确信自己“拼写”正确。因为如果写得不好，老师会用红色签字笔写上类似“乱七八糟，吉尔伯特

（作者的名字）”这样的评语——它会让我感到万念俱灰。实际上，有阅读障碍的儿童常常会体验到羞耻感、缺陷感和自卑感。我想说的重点是，努力后的失败往往会导致羞耻感。倘若我们因此就认为自己不好，并进行自我攻击，情况会变得更严重。一般来说，不进行自我攻击，会让我们更容易面对他人的批评。如果进行自我攻击，你将同时面对这两者（自我攻击和他人的批评），你的处境会非常痛苦！因此，下次当你因为失败而感到难堪时，检查一下自己是否在进行自我攻击。同时，调动你的理性（同情心）思维，让它们发挥作用。我的经历让我非常了解羞耻的破坏性和引发的痛苦，以及为什么宽容和同情心才是有效的解药。我也非常感谢我的文字编辑！

人际羞耻感

谁都不喜欢被批评——尽管是谁批评了我们以及批评的方式很重要。如果羞耻感被触发了，我们会立即出现惊慌、焦虑、防御、愤怒、生闷气或放弃等一系列反应。这让我们难以承认自己的弱点，会感到害怕——害怕如果别人发现了这些弱点，我们会被看不起，别人会认为我们软弱无能。对批评的恐惧和羞耻导致人们难以建立人际关系，因为我们觉得无法驾驭关系中的变化。

有些人对他人的温柔、抚摸或拥抱感到难堪，不知如何表达和回应。他们的周围仿佛有一堵看不见的墙，在亲密的场合，他们的身体会僵硬，或者直接“败下阵来”。有些人可能会用“成熟的男人不会做这种事”或“温柔是一种软弱，是没有男子气”等观点掩盖他们的羞耻感。这妨碍了他们作为亲密的朋友、情侣和父亲时的表现。比如，孩子常常喜欢寻求身体上的亲密感。如果他们想靠近父亲，却被父亲推开，这会给他们带来很大的心理伤害。

情绪体验羞耻感

有时，我们会因为羞耻而掩饰自己的真实感受。我们对自己的焦虑、害怕、抑郁或愤怒感到羞耻——就好像有这些情绪就意味着我们有什么地方不对劲儿、有缺陷、惹人厌。对此感到羞耻的人，无法相信其他人也会有这些感受，也无法相信其他人有和自己类似的幻想。

多年以来，亚历克一直受惊恐发作的折磨。他不敢去参加会议，因为害怕别人发现他的焦虑。他对自己的焦虑如此羞耻，以至于无法告诉妻子。最终，他情绪崩溃，变得抑郁，并且无法工作。直到此时，人们才发现他长久以来的痛苦。从小，他的父亲就教育他，真正的男人从不焦虑，他们坚强无畏。当亚历克为上学感到焦虑时，他父亲根本不考虑他的感受，反而强迫他去上学，而且在路上取笑他。因此，早在十几岁的时候，亚历克就学会了永远不谈论也不显露出自己内心的焦虑感。

苏珊已经结婚了，但她遇到了一个非常吸引她的男人，她和他调情，想和他发生性关系。但她内心对自己的欲望感到羞耻，认为这让她变成了一个坏女人。后来，她逐渐明白，有这些感受和欲望是正常的。并且，通过进一步探索为什么这段关系如此吸引她，她发现，她只是渴望那种无法从丈夫那儿得到的亲密感。当然，她需要思考如何处理那个问题，这种思考和探索能帮助她不再对自己的感受感到羞耻，并允许她接受自己也和其他人一样，渴望亲密感，有很多亲密的交流，而不仅仅是性。

珍妮的母亲告诉她，性是肮脏的，是男人的一种享乐，因为他们比女人更原始和肤浅。后来，珍妮有了性经验。有时，她会把这种想法搁置一旁，但事后仍有不洁感，并认为自己背叛了母亲的价值观。通过审视自己的想法，她注意到，每当她出现和性有关的想法和感受时，内心深处总有这样的观念："一个好女人不应该有这些感受。因此，我是肮脏的。如果我妈妈知道我心里在想什么，她会感到恶心，并对我失望。"于是，她转移自己的注意力，压抑自己的性欲。

珍妮的想法并不成熟——它们更多的是被模糊地感觉到，因此珍妮需要停下来，集中注意力去发现"我现在到底在想什么"，以便对它们加以处理。当珍妮意识到自己的这些想法后（她必须真的把注意力放在"抓住"自己的想法上），她便能对自己说：

> 这是我自己的性生活，它不属于我母亲，不需要由她来控制。如果我有性欲，这是因为我需要它，与肮脏无关。性欲给我带来了能量，增加了生活的乐趣。我不需要在自己的生活中上演我母亲对性的困扰。

安德鲁对自己的性取向感到羞耻。他成长在有严格的宗教信仰的家庭，他认为同性恋是有罪的，违背了上帝的旨意。因此，他认为自己太坏了，毫无价值。虽然内心非常挣扎，但他仍然试着从其他角度看待自己的性倾向——不再为之感到羞耻。

盖瑞为自己的愤怒感到羞耻。每当他生气的时候，他就觉得自己非常可怕又讨人厌。他说他希望自己言谈举止得体，更重要的是，他觉得愤怒让自己变得让人畏惧。事实上，他的内部批评者常常说他是一个可怕、忘恩负义、自私自利、以自我为中心的人。结果，这导致他无法去探索对他造成伤害的事情，以及他愤怒背后的原因。相反，他只是试图压抑他的愤怒，而不是识别它的起因，接受它，并想办法处理它。因愤怒（有时候是表达愤怒）而导致心情低落的情况，在抑郁症中比人们意识到的要常见得多。事实上，弗洛伊德认为愤怒是抑郁症的核心。

有时，帕特丽夏很想哭，但她不允许自己哭泣，因为她对哭泣感到羞耻。因为羞耻，里奥隐瞒了自己酗酒的情况；因为羞耻，佐伊不愿意谈论丈夫对她的虐待；因为羞耻，阿曼达不敢离家太远，因为她需要经常上厕所，如果无法及时找到厕所，她就会尿裤子……有太

多、太多这样的例子。现在，让我们花点儿时间，对这些饱受羞耻之苦的人抱以同情。

哭泣

有时候，人们会羞愧地哭泣，这里面可能有求而不得的痛苦感受。有些抑郁者感到很难接受自己想哭，他们认为哭泣代表着软弱或情绪崩溃，是可耻的。表17.3呈现了一些羞耻的想法和客观的（有慈悲心）的替代想法。

表17.3　代替羞耻观念的其他想法

羞耻观念	理性和慈悲心
哭泣是一种软弱的象征。	哭泣意味着痛苦和受到了伤害，而不是软弱。 或许正是因为有哭泣的能力，才表明我们是人。 当我们失去哭泣的能力时，我们可能也失去了感觉和治愈的能力。 尽管有人认为哭泣代表软弱是一件让人羞耻的事情，但事实并非如此。 毕竟，如果我们不能哭的话，为什么要具备哭这个生理功能呢？ 哭泣往往与悲伤、孤独有关，它是应该被倾听的重要信息。 我越能接纳自己的眼泪，就越能贴近自己的感受。 所以，现在让我留意我的眼泪，看看它们代表着什么。和它们待在一起，善待它们。

有时，人们没有意识到（或者没有机会学习）情感是复杂的。对同一件事或同一个人，我们可能会出现不一样，甚至冲突的感受。有些人认为，你永远都不应该对你爱的人生气，也不应该想离开对方，而他们也永远都不应该惹恼你，导致你想对他们咆哮，但生活就是这样。

如果我们从幼年时就学会了隐藏自己的感受，那么，我们可以在专业人员的帮助下探索它们。但要记住，我们都会有各种感受，其中一些非常有力量——无法控制、一触即发。如果你有这样的感受，这

不是你的错（这与我们的大脑运作模式和抑郁状态有关）。一旦你停止自责，就能摆脱束缚，寻找帮助自己的方法。

为自己的想法感到害怕和羞耻

你是否曾经站在高楼大厦顶层的边缘或悬崖边？站在这些地方，人们常常有种想纵身一跳的感觉。这种想法有些可怕，我们会想知道为什么自己有这样的念头。但事实上，鉴于我们的大脑错综复杂，我们有时不免会出现与自己真实意愿相违背的想法。这些想法和幻想被称为“对立思维”（contrast thoughts）。对于那些有强迫障碍的人来说，这样的想法和意象很常见——它们被称为“强迫性对立思维”（obsessional contrast thinking），这些想法与人们的真实意愿截然不同。有时候，我们还有可能对自己爱的人施暴，施暴后又很后悔。另外，如果对性有一些奇怪的、超乎常规的想法或欲望，人们也会感到害怕。对立思维会侵入我们的思维，让人痛苦，这种情况很常见。

如果人们对自己的对立思维感到羞耻，可能会试图加以隐藏或不予理会（通常会让情况更糟），还可能会翻来覆去地想自己为什么要有这些想法。有些人可能会担心自己付诸行动，这会导致强迫症。有些人认为，出现某个念头和付诸行动一样糟。在处理这方面的羞耻感时，你可以想想，写恐怖小说的作家通过写下他们离奇的（有时非常暴力的）幻想和想法赚了很多钱，而抑郁症患者却对自己的幻想和想法感到害怕。作家们知道人类会有非常离奇的想法，而抑郁症患者认为自己应该永远理性、合理。事实上，我们的思维很复杂，可能充满各种奇怪的念头和幻想——这根本不是我们的错！有益的处理方式是，学会留意这些想法，接受它们，允许它们出现，把它们视为我们大脑进化的奇怪结果。如果这些想法非常顽固，你可以寻求家庭医生的帮助。

羞耻感的根源

不少理论对羞耻感的根源做出了解释。其中之一认为，进化使儿童具备了进入社会的能力（以社会人的身份），使他们对建立人际关系、获得他人的关心、彼此快乐地交流和互相认可等产生巨大的需求。照料者对我们的态度，在很大程度上决定了我们是对自己充满了信心（这是成长过程中，积极经验不断积累所带来的结果），还是有羞耻感，或者觉得自己有缺陷、不够好、没有价值。研究表明，照料者和婴儿之间的互动，会对婴儿的神经系统、情绪状态和自我意识产生重要的影响。

羞耻感是生命初期我们对父母或其他照料者养育方式的情感反应。至少有三种养育方式会引起羞耻的反应：

· 打击孩子的信心；

· 强迫服从；

· 直接攻击、贬低和拒绝。

需要被认可

想象如下场景。三岁的翠西在坐着安静地画画。突然，她跳起来，跑向妈妈，骄傲地举起手中的画。她的妈妈蹲下来说："哇，真棒！是你画的吗？"翠西骄傲地点了点头。"你真是个聪明的女孩！"在这个互动中，翠西得到了积极的关注。她不仅感到了母亲为她骄傲，也形成了对自己的情感——她觉得自己很棒。

然而，假设翠西拿着她的画去找她的妈妈，而她的妈妈说："哦，天啊，别再拿这些画给我看了。你看看，我现在很忙。你就不能走开，一个人去玩会儿吗？"显然，这一次翠西对妈妈的感受、对两个人之间的互动以及对自己的感受，与前一次完全不同。翠西不大可能会

感觉良好，她可能会感到失望，甚至可能会感到羞耻。她会低着头，悄悄地溜走。当我们向他人展示某些东西，想吸引对方注意的时候，如果没有得到重视，反而被随随便便打发了，我们就会感到羞耻。即便是最温暖的家庭，也会出现这样一幕。不过，孩子们能学会如何应对它们。但是，如果这种情况总是出现，而家庭环境又缺乏温暖，久而久之，就会产生破坏性的结果。

我的一位患者读到这一段时说，这让她回忆起自己儿时的场景。当时，她经常被大人关在自己的房间里玩，让她“不要碍手碍脚”。她一生从未体验过被人需要的感觉，而且总觉得自己妨碍了别人，让人讨厌。

唐娜的父母非常有野心。他们希望她能尽一切努力做到最好。如果她在班上考了第二名或第三名，他们会立即问第一名是谁，并指出，虽然第二名或第三名还可以，但并不够好。如果她再努力一点，她就可以独占鳌头。唐娜逐渐形成了这样的信念：除非她考第一名，否则就不能赢得父母的认可，而这是她非常渴望的！最终，这导致唐娜和她的父母总是感到失望。你可以想象这会导致什么结果——唐娜会形成这样的内在信念：除非她做得很完美，否则她就是有缺陷的，会让自己和别人失望。而且，她对此非常敏感。唐娜很少能注意到自己已经取得的成就，但总是在想自己还有哪些不足。

事实上，我们一生都在寻求他人，特别是与我们关系很近的人的认可。如果朋友们来家里吃晚饭，我们希望他们说自己很喜欢这顿饭菜，而不是说总体上“还可以”，有好有坏。我们与情人约会，希望对方说我们之间的性爱是最棒的，而不是马马虎虎。这就是人性，总是渴望能给别人带来积极的感受。一旦难以实现，就会感到羞耻。

被迫服从

我们每个人都很渴望被他人认同和接纳，我们都需要有归属感：我们追求时尚，表现出与他人相同的价值观，以表明自己是团体中的一员；我们遵循性别的刻板印象，尽力争取被他人重视而不是被贬低；我们被各种价值观和标准所围绕，如果不希望被羞辱和污名化，就得遵守它们。世界上的很多地区都有残害身体的行为，正是由于文化羞耻和认同感，这些行为得以持续多年。

我们甚至通过盲目从众来避免羞耻感，只是为了表明自己和他人是同类，哪怕我们心中知道自己的行为是不道德的。凯斯告诉我，人们打架与其说是自愿或喜欢，不如说是为了避免因不打架而带来的羞耻感。然而，他身边没有任何人愿意“与众不同”，并承认这一点。认同文化价值观以避免产生羞耻感是一种强有力的社会约束。被羞辱就意味着可能会被拒绝和失去归属感，而强迫服从的背后是对自己和他人的残忍。

直接攻击

当然，我们也知道，不管是孩子还是成年人，被骂愚蠢、糟糕透顶、不合时宜、不受欢迎和躯体遭受攻击都会带来羞耻感。有些人会故意利用羞耻带来的威胁感，以及人类天生对羞耻的厌恶心理来控制别人。总之，除了不被认可或不被欣赏，直接的语言和躯体攻击也会引发羞耻感。

让我们再仔细思考这一点，我们可以从中发现情绪记忆的力量。想象一位名叫乔伊的小孩，他惹恼了父母。父母大声训斥他，说他是个笨蛋。乔伊的体验是这样的：发生了某件事，然后意识到惹恼了别人（此处是父母）。乔伊的大脑会把这种愤怒标记为危险的、有威胁性的，它会引起焦虑，甚至恐慌。无须经过思考，乔伊的大脑会自动努力找到最佳防御措施，例如焦虑、想逃跑、低头表示顺从或吓呆

了。还需要注意的是，在那一刻，没有人帮助乔伊，他独自一人面对那个令人害怕的处境。

各种不同的情绪和冲动（如逃跑和躲藏）纠缠在一起。乔伊意识到了他人的愤怒，意识到不知为何，自己的行为可能会导致来自父母的威胁。他心里有强烈的焦虑感，同时又感到孤独、被孤立。他还意识到，没有人会来救他。当然，他也知道自己被贴上了“愚蠢”这个标签。所有这些纠缠在一起，形成了情感记忆的核心。正如其他强有力的情绪体验和记忆一样，它会影响我们对自己以及他人的看法、感受和我们的行为。关键是要考虑从这次经历中，乔伊学习到的有关他自己和他人的经验。对乔伊来说，认为自己不愚蠢，并且自己的“愚蠢行为”不会带来麻烦可不容易。

如果父母为自己的行为向乔伊道歉，并做出解释，在其他时候对乔伊也表现出喜爱和欣赏，那么乔伊可能会认为父母的愤怒不是针对他的，是他们自己的问题，或者他基本上是被父母喜爱的，只是有时候需要小心一点儿。但如果不是这种情况，那么问题就出现了，乔伊对父母最为强烈的情感体验是愤怒，并被贴上了这个标签。今后，他人的批评和愤怒会激活乔伊的情绪记忆和感受，引发焦虑和孤独感。如果有人批评他，这些感受可能会迅速地淹没他。

关键是，我们从中可以看到，羞耻的体验会烙下强有力而又复杂的情绪记忆，而这种情绪记忆在未来可能会再次被触发。有时，在感到羞耻或心灰意冷时，试着想一想那些让我们容易受伤的早期经历，并试着对那些记忆抱以同情或许能帮助自己（见本章的练习）。

性虐待

研究发现，性虐待会导致慢性抑郁。被虐待的人常常感到无地自容，他们会自责，还会控诉自己，哪怕他们在当时只是个孩子或青少

年。[4]

究其原因，非常复杂，可能是一种自我保护机制被激活了。因为在某种程度上，责备施虐者会带来危险或困惑感。很明显，虐待不可能是孩子的错，正如大卫·芬克霍（David Finkelhor）多年前指出的那样，在事情发生之前，甚至早在孩子被卷入之前，施虐者心中就已经形成了施虐计划。也就是说，施虐者心中早已经有了“欲望”，想利用相对处于弱势的孩子。施虐者要克服道德顾虑，做出明显的违法行为。他们需要操控孩子，让孩子和他们独处，以便于他们实施性虐待，并用恐吓或欺骗的方式（“没关系，这真的是一种爱的表示”）让孩子放弃反抗。

由于本书的主题是处理抑郁，所以我们无法详细地探讨如何处理这种羞耻感和自责感。有一些书专门针对这些令人痛苦的问题。[5]我们还可以运用慈悲心，从以下角度考虑这个问题：第一，如上所述，虐待行为始于施虐者的想法；第二，与成年人（或年长的人）相比，儿童的体形和力量很显然处于弱势；第三，我们需要处理羞耻感。因为，有些人觉得只有确信他们不会因此而被责备，才能停止羞耻感。所以，很多图书都强调，免责往往是治疗羞耻感的唯一办法。

但事实上，人们并不需要为遭受性虐待而感到羞耻。人们可能会这样描述自己被性虐待的经历：它是一个悲剧，让人感到恐惧、背叛、困惑、悲伤，它就是那么一件事。正如卡罗琳·安斯科（Carolyn Ainscough）和凯·图恩（Kay Toon）在他们的书中提到的，那是不一样的经历。[6]暴力型的性施虐者会给孩子造成创伤和恐惧，而被引诱的孩子不确定发生了什么，他们可能会感到自己的身体似乎有性唤起。但请记住，身体有时候的确会出现性唤起——因为身体就是这样。如果我被一部可怕的电影所吸引，尽管我知道那只是一部电影，但我仍然没办法让我的身体不感到焦虑。身体感觉不符合任何逻辑，孩子很

可能会对过程中自己的反应感到困惑，顺从了施虐者的做法，但这不是他们的错。

更重要的是，人们根本不应该因为受虐而被责备。被虐待并没有什么可耻的。千百年以来，这种现象在世界各地都很常见，这是让人痛心的现象。它是一场悲剧，但只要决定不再因此感到羞耻，你就会非常同情自己的遭遇，并想妥善地处理自己的痛苦。

我们之所以一直感到羞耻，无法停止自责，是因为我们希望一切都在掌控之中。如果我们真的能理解这并非我们的错，事情超出了我们的控制，反而让我们感到很害怕。但是，我们要知道这就是现实，有些事情我们无法掌控，我们要坦诚地承认自己的局限性。这并不容易，所以我们需要寻求帮助。

同时，我们对罪犯的羞辱，可能会让已经洗心革面的人生活在羞耻的阴影下。一个施虐者说："社会认为性虐待令人恶心，因此，如果别人知道我的过去，会觉得我令人恶心。"这种情况很常见，人们大多担心别人发现自己的过去后，会对自己不利。

受虐者觉得自己被毁了，而且，由于创伤一直存在，对施虐者的愤怒可能会转向自己：他们不喜欢自己，因为觉得别人一旦知道自己的过去就会不喜欢他们。正确的做法是，让自己面对这样的事实：每年有成千上万的孩子被虐待，有史以来一直如此。世界上有些地区，现在仍然允许年长的男性娶年幼的女孩。施虐者的性欲给儿童和家庭成员带来了悲剧和创伤，但我希望你不要因此感到羞耻——我估计你早已经知道了这一点，如果你运用同情心和智慧去面对它的话。

请考虑一下，如果你知道一个孩子或一位年轻人曾有这样的遭遇，你会不会想对他指指点点，想辱骂或羞辱他？我表示怀疑。你可能更愿意给予他温柔的支持，表达你的友好，并施以援手。我们希望那些被性虐待的孩子能摆脱痛苦，而不希望他们为自己感到羞耻。

如果你因为这些经历而痛苦，而且你认为它们也许是导致你抑郁的原因之一，那就敞开心扉，认清这样的事实：你是众多受害者之一，你所遇到的事情没有什么可羞耻的。请注意，数千年以来，虐待是人类生存状态的一部分。还要知道的是，有许多训练有素的专业人士愿意给受虐者提供帮助。并且，很多声誉好的支持热线会对求助者的信息完全保密。你可以打电话问问，看看是否感觉足够安全。无论你经历了什么，好的治疗师永远不会羞辱你，而是愿意帮助你渡过难关，以便你可以轻柔地抚平伤口，珍惜自己。关键在于你要敞开心扉，真诚、友善地理解自己，运用同情心处理自责或自我厌恶，并寻求帮助——家庭医生或许也可以帮助你。

羞耻感的循环

一旦我们变得抑郁，就会陷入各种消极思维和行为的循环。而羞耻感也会导致各种类型的自我延续的麻烦。它们常常会导致我所说的羞耻感的循环（见图17.1），尤其是对青少年来说。在青春期，同伴的认可和容易害羞的天性，会对青少年产生重大的影响。许多孩子容易被人戏弄，不幸的是，一些孩子远比另一些孩子更容易被欺负。学会应付他人的戏弄，对于青少年来说非常重要。

关于这一点有许多积极、有效的方法，例如，认识其他的朋友，或者学会忽视这些戏弄。然而，有些青少年会想尽一切办法确保自己不被其他人排斥。比如说西蒙，他告诉我，为了能够被“朋友”接纳，从他们那儿获得某种地位和威信，他从附近的商店偷了一些东西送给他们。可悲的是，他在成年以后，大部分时候仍然感到自己不得不付出一些“代价”，换来别人的接纳。

自卑并不一定会导致社会退缩，但如果伴随着自我标签和自我攻击，那么就会导致社会退缩。一旦出现这种情况，有些人就更容易被人排斥，因为他们向别人发出了自卑的信号。不幸的是，青少年（当

然也包括成年人）尤其不喜欢行为退缩的人。因此，这些人希望避免的事情（被人看不起和被排斥）会因为他们的行为表现而真的发生。

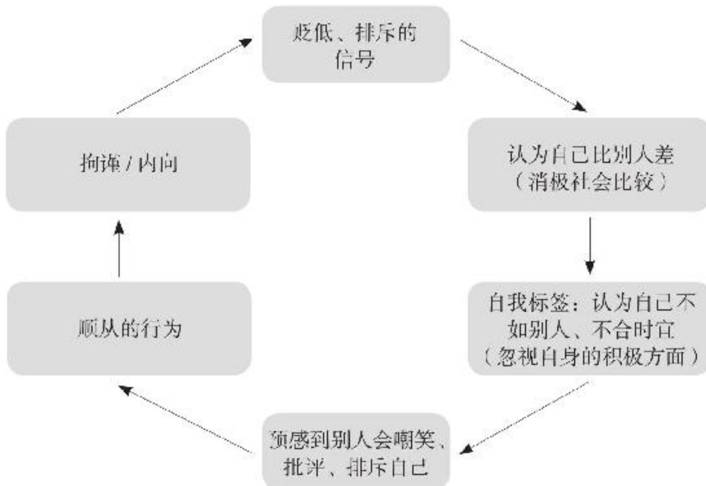


图17.1　羞耻的“循环”

防止羞耻

既然羞耻感的影响如此之大，那么我们该如何应对它？方法之一是为了避免被人轻视，或被人看作软弱、脆弱之人，我们可以一直回避会让自己有这些感受的场合。但这种策略仅有短期效果，如果长期使用就会出现问题。人们还有其他的处理方法。

补偿

所谓“补偿”是指努力证明自己出色又能干，不惜一切代价避免被别人轻视。有时，我们与他人进行激烈的竞争，只是为了向自己或他人证明自己的价值，就像不断努力去弥补或证明某件事情。我们努力证明自己没有那么差，没有那么糟糕或无能，因此我们应当被其他人接受，而不是被排斥。我的一位心理治疗师同事（友好地）告诉我，我写了这么多书也是源于“补偿”。我们都有神经症，但重要的是我们

如何利用自己的神经症。我现在喜欢写作，是因为我的文字编辑终于把我从羞耻中拯救出来了！

掩饰

掩饰是指人们试图隐藏或避免可能带来羞耻感的情况。躯体羞耻感（包括对衰老和疾病的羞耻感）可能会导致人们以各种方式遮掩自己的身体。在感到羞耻的时候，我们可能会隐瞒自己的感受，把他人看作潜在的羞辱者，不允许他们在身体上或心灵上与我们过于接近。当我们用这种方式处理羞耻感时，就会隐瞒自己的大部分生活，甚至对自己也这样。我们会压抑自己的记忆，因为回忆起那些事情和感受，会让我们非常痛苦和羞耻。

有时候，人们会用大笑来掩饰羞耻感。在感到有点儿羞耻的时候，我们会开个玩笑，分散别人的注意力。开玩笑可以让我们避免对某些事情过于认真，但用来避免羞耻感的大笑往往非常空洞，比如有些喜剧演员会用带有羞辱性的幽默掩饰自己的脆弱或愤怒。

有时，掩饰会引起另一种形式的羞耻感循环。例如，团体治疗的成员谈论的话题，引发了珍妮的羞耻感。她变得很防御，而且易怒，这激怒了其他的团体成员。他们感到她无法诚实地面对自己的问题，这让珍妮越发羞耻，因此更难敞开自己的心扉。于是，她试图掩饰自己羞耻感的行为，这却导致了他人做出更多引发她羞耻感的举动。

暴力

如上文所述，愤怒和指责他人是对外部羞耻的一种反应：“如果你羞辱我，我就揍你（伤害你）。”这是一种报复性羞辱。暴力，尤其是男人之间的暴力，常常是一种避免羞耻感的策略——为了保全面子。

在男性帮派中，这往往是暴力最重要的起因。羞耻所引发的暴力和屈辱感，有很多表现形式，下面是一些例子：

雷在学校行窃时被抓住了。他的父亲知道后给了他一顿“深刻的教训”。雷的父亲之所以这样做，是因为他对雷的行为感到羞耻，认为雷的行为使他以及家庭蒙了羞。他并没有想到要如何处理自己的羞耻感，他只是简单地把愤怒发泄在雷身上。这无疑进一步加重了雷的羞耻感和愤怒。如果雷的父亲对雷的行为没有这么羞耻，而是想着怎么帮助雷，那么他或许能坐下来，弄清楚雷为什么要偷东西。

娜塔莉在公共场合顶撞了乔，而后他们发生了争执。在他们回家后，乔威胁她说：“以后别在公共场合丢我的脸！要不然，你就等着瞧！”

一般来说，羞耻和对羞耻的反抗不会升级为暴力行为，但可能会有许多责备和辩解。因为，每个人都努力避免被别人认为很糟糕或犯了错。你可能会想起上一章中琳恩和她丈夫罗伯之间的谈话。

投射

投射有两种方式。第一种是“读心术”，即简单地将自己的想法投射到他人身上。也就是说，你觉得自己不够好，认为自己是个失败者，你相信别人也这么想；如果你假设自己不可爱，你认为别人也这么想；如果你认为哭泣代表着懦弱，你觉得别人也是这个看法。

另一种是防御性的投射。由于害怕自己的某些方面让别人讨厌，于是你看不到自己身上的这部分，却在别人身上看到了它们。因此，你觉得别人是弱者，是可耻的——不是你。比如，对同性恋的谴责，或许是一种避免意识到自己有同性恋倾向的方式（对此感到害怕），只在他人身上看到的话，就可以去攻击。有些欺凌者痛恨自己内心的脆弱感，因此他会攻击那些他们认为脆弱的人。有些欺凌者如果意识

到自身的软弱，或者有被伤害的感觉，他们会给别人贴上与自己一样的标签——这些人把在自己身上发现的（他们认为的）弱点投射到了别人身上。种族歧视和性别歧视就是这种投射的结果。

如果人们批评你或攻击你，很可能是因为他们在你的身上看到了一些属于他们自己的但他们不喜欢的东西。例如，桑德拉有时会因为感到孤独而哭泣，她丈夫杰夫对此非常生气。桑德拉认为这是对她哭泣的一种批评。但后来，她发现杰夫小时候经常因为哭泣而被批评。他不仅把桑德拉的哭泣看作对他的批评（他认为这表明她和他生活在一起不幸福），而且他也痛恨软弱的感觉，那种感觉让他想哭。桑德拉的哭泣唤起了他内心的羞耻。

因此，如果有人因为某些事情贬低你或羞辱你（比如哭泣、失败或情感需要），你可以问问自己：他们会如何处理这些情绪？他们如何面对哭泣或失败？如果你在反思后发现，他们不允许自己哭泣，他们因为失败而愤怒，他们自己正面临情感问题，那么明智的做法就是考虑这种可能：也许他们批评你，是因为他们自己也无法处理这些事情。无论你做了什么，都不要总是认为别人都对，只有你是错的。

羞耻、屈辱和报复

在暴力的那部分，我们略微提了一下屈辱感。屈辱与羞耻既有相似处，又有不同点。两者都包含痛苦的感受，如被贬低、受到伤害或被排斥的感觉。我们相信其他人（父母、伴侣、上司）正在以某种方式告诉我们，我们的能力不足或者在某些方面很糟糕，令人无法接受。这是外部羞耻感，但受到“屈辱”的人并不认为自己不好，而是觉得其他人很糟糕。

屈辱感让我们觉得自己被不公正地批评或伤害了，因此会“点燃”强烈的报复心。屈辱感的程度，取决于你觉得自己的遭遇有多不公

平，以及报复心的强度。对有些人来说，复仇幻想非常可怕，因此这个念头被隐藏了起来。在这种情况下，他们首先需要意识到自己的愤怒。而对另一些人而言，愤怒和报复的愿望一直存在，他们则需要想办法消除屈辱感，让自己得以释怀。

人们过去的经历可能会让他们对屈辱非常敏感。然而，一心想报复对自己并没有什么好处。这并不是否认你所经历的伤害，而是说，如果不放弃报复的念头，你就会难以信任他人，总是想着以牙还牙，导致自己非常孤独。而且，复仇的想法会一直激活你的威胁系统。所以，要想改变这种状况，你必须先承认自己的痛苦，以及你所受的伤害，并决定寻求帮助。或许，你还需要哀悼过去所受到的伤害和丧失。

对我们不在乎的人心存报复是一回事，想报复与我们关系亲密的人是另一回事。后者又会导致什么呢？泰德的父亲像教训孩子一样打了已成年的泰德，然而泰德认为自己仍然很爱父亲，想和他亲近。在治疗中，泰德发现自己很难承认父亲给他带来的屈辱感，以及他想报复的愿望。直到认识到这一点之后，他才真正开始原谅自己（有报复的念头）和父亲。

无法报复

在有些情况下，强烈的报复愿望如被阻止，可能会导致抑郁。例如，有人在街头遭到暴力攻击，或在车祸中严重受伤，但肇事者被从轻判处或逃之夭夭。他感到非常不公平，但又无法改变现实，这导致了强烈的挫败感。那些复仇之路受阻的人，可能会陷入可怕的思维反刍之中，情绪难以自控，往往还会出现睡眠障碍。于是，他们的应激系统往往一直高度活跃，最终形成恶性循环。但即便他们知道这一点，也难以放下自己的思想负担，这是可以理解的。此时，他们需要寻求专业的建议和支持。

变得坚定自信

减少羞耻感需要让自己变得坚定、自信。比如说金伯利，她因为经常被丈夫贬低而感到羞耻，直到她学会勇敢地面对他。在与抑郁者一起工作时，我们发现羞耻和自我批评会把愤怒隐藏起来。一旦他们可以诚实地面对自己的愤怒，羞耻感就会减少了。比如说安妮，她的妈妈在情感上很忽视她，喜欢吹毛求疵，却自认为是一个非常好的母亲——她是这么棒！安妮永远不会像她那么棒！安妮爱她的母亲，害怕失去她的支持，也害怕招惹她的批评。但直到安妮承认她对母亲还有另外一种情感——想“打碎母亲那张自以为是的脸”（她在治疗中说出了这句话）之后，她才能思考如何建立自信。同情和理解这种愤怒，是克服羞耻感的关键。

本章总结

羞耻是一种非常重要的情绪，而且如同焦虑、恐惧和愤怒等情绪一样，羞耻也会带来一些问题。它很容易被触发，程度强烈，而且持续很久（因为对羞耻感的不断反刍）。它与不愉快的回忆、身体感觉和自身的缺陷感有关。

我们可以从羞耻中学习、成长和前进，关键在于要学会识别和处理羞耻感。本章介绍了各种不同的羞耻体验，以及有慈悲心地处理羞耻的方法。请记住，羞耻是人性的一部分。

本章要点

我们每个人都可能会感到羞耻。

有两种形式的羞耻感：如果我们认为其他人看不起自己、批评自己，认为不值得和我们打交道，此时会出现外部羞耻感；苛责自己

时，体验到的是内部羞耻感。

当我们给自己贴上很糟糕、不如别人、能力不足之类的标签时，羞耻感就产生了。

许多东西都可能引发我们的羞耻感——我们的身体、行为和情感。这些感受可能起因于当前事件，也可能源于过去的经历。

当我们想获得成就感，希望被人爱和需要，希望证明自己有价值，而又无法从别人那儿获得这些，反而被批评或拒绝时，我们就会体会到羞耻感。

羞耻让人失去勇气，我们可能会浪费大量的时间，去隐藏或补偿那些让我们羞耻的东西。

要想克服羞耻感，首先需要识别那些让我们感到羞耻的事物，学会用同情心对待它们，并学会识别自己在羞耻时出现的抑郁思维模式（例如忽视事情的积极面、全或无思维、过度概括、自我标签化以及自我憎恨）。

练习

练习1

完成下列句子：

· 我为自己感到羞耻是因为__________。

· 当我做（没做）__________时，我感到羞耻。

· 当我感到、想到或幻想__________时，我感到羞耻。

· 我为自己感到羞耻，是因为过去我__________。

既然你已经写下了让你感到羞耻的事情，你便可以运用理性（同情心）思维诚实地面对它们，并治愈它们。

首先，写下另一些想法，替换你的羞耻观念。例如：

我不是一个糟糕的（不如别人的、没有价值的）人，因为__________。

此时，聚焦于有慈悲心的理解、关注、思维和行为上，然后产生同情感。记住，敞开心扉看到人类的共性——许多人都有这样的困难。

练习2

对羞耻感抱以同情。在做这个练习时，安静地待一会儿，调整呼吸节奏，让自己慢下来，把注意力放在慈悲心上。记住，你是你希望成为的人——一个非常有慈悲心的人。想象你正在舒展自己，因为你不仅有慈悲心、善良和温柔，你还拥有智慧和权威。尽量让自己的内心充盈着温暖和力量，保持轻松的面部表情和身体姿势。如果这种方法让你感到愉快，就想象你羞耻的自我或有羞耻感的那部分自己就在你的眼前，你可以看到他，你看见他眼睛低垂。然后，尽可能地让同情心和善良环绕那部分的自己。如果你走神了，感觉自己陷入了羞耻中，那么停下来，退回来，继续放松呼吸，重新聚焦于智慧、力量、温暖和不评判这些同情心品质上，然后再次开始练习。

带着感激放手。对有些人来说，很有帮助的做法是，带着同情心坐在那儿，想象自己可以看到自己羞耻的那部分（或者羞耻感），想象那部分正在缩小、离开——越来越小、越来越小，直到它消失。但在离开时，它对你心怀感激——因为你释放了它，允许它离开。你不再坚持抓住它，它可以休息了。这个练习与处理紧张感的方式同理。

练习3

试着运用慈悲意象。在你感到羞耻的时候，你可以想象——没有什么严重到不能开始：你（曾）遇到了什么事情？想象有一个关心你的人过来帮助你。你希望他怎么帮助你？然后，寻求这种帮助。想象

他会对你说些什么——或许他会用一只胳膊搂着你（如果你喜欢的话）。让他的同情心流向你。想象你决定如何平复你的羞耻感，并从中获得成长。接下来，想象如果你没有那么容易羞耻，你会怎么做?然后，采取步骤将其变为现实。

练习4

针对自己感到羞耻的事情，写一封有慈悲心的信。请记住，用你智慧、有慈悲心、温柔和友好的自我写这封信。请记住，此时我们刚刚找到自己，每个人的境遇不同，我们只能尽力而为。带着这种理解和同情，与你的羞耻感交流。聚焦于同情心上，记住我们已经展现出个性中更为积极的一面。运用慈悲心和理性思维，试着写一封真心想表达理解、同情和温柔的信。这种信其实很难写，你可能需要尝试很多次。试一试，然后看看自己会取得什么进展。在练习的过程中，心中牢记你的目标是对自己的羞耻感表示同情。

练习5

羞耻可能导致人际退缩和内向，所以反羞耻行为（积极地与他人交往，而不是退缩）可以抵抗羞耻。你也可以考虑一些你可能会做，但被焦虑和羞耻妨碍了的事情。或许你需要迈出的第一步是邀请其他人一起做一些积极的活动。首先，你得弄清楚，你是想等着被人选择，还是做一个选择者?你需要更多地做出主动选择，而不是只行使否决权。非常重要的是，你要能够勇敢地面对自己不想做的事情。另外，你还需要以一种积极的方式让自己变得坚定、自信。考虑一下自己想做什么，如何实现，不要因为信心不足而放弃。在这个练习中，选择做一些积极的事情。它不必是很大的事情，你只需要去试一试，并且学着在这个过程中友好地支持自己和鼓励自己。

注释

1. 羞耻是当前研究的一个热点，之前提到过的特蕾西（Tracy）、罗宾斯（Robins）和坦格尼（Tangney）在2007年写了一篇非常好的综述文章。或许你也可以参考：Gilbert, P.and Andrews, B. (eds) (1998). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture.* New York: Oxford University Press以及Gilbert, P.and Miles, J. (2002). *Body Shame*.London: Routledge.

2. Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*.London: Constable & Robinson.

3. Kaufman, G. (1989).*The Psychology of Shame.* New York: Springer.

4. 伯妮斯·安德鲁斯（Bernice Andrews）分析了儿童性虐待和慢性抑郁的关系，可以参考：Andrews, B.（1998）. Shame and childhood abuse. In Gilbert, P. and Andrews, B.(eds)*Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (pp. 176-190). New York:Oxford University Press.

5. 现在已经出版了许多针对儿童性虐待的研究报告和自助类图书。Ainscough, C.and Toon, K. (2000). *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. London: Sheldon.这本书提供了许多修通这方面创伤的练习。

6. 现在已经出版了许多针对儿童性虐待的研究报告和自助类图书。Ainscough, C.and Toon, K. (2000). *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. London: Sheldon.这本书提供了许多治疗这方面创伤的练习。

第十八章　理解和处理内疚感

羞耻和内疚的区别

到目前为止，我们已经多次强调不要自责或自我批评，因为那对自己毫无帮助。我们需要学会坦然地面对自己的局限性、错误和不近人情的部分。还需要下定决心，用有慈悲心的方式提高和修复自己（见表13.1）。此时，内疚和忍受内疚的能力可以帮到我们。恰当的内疚感比羞耻感更容易让我们积极起来，因为内疚意味着想避免伤害他人，有能力顾及他人的感受，有道德感，并且真心实意地想努力弥补自己的过错。[1]很明显，内疚感有合理的意义。也就是说，它表明某人“导致某些事情”发生了。但在这里，我是从心理意义上对内疚和羞耻感进行了比较。

· **内疚与羞耻的关注点不同**。内疚的时候，我们往往关注自己的行为、想法或感受对其他人造成的危害或伤害。内疚会引发对他人的责任感——想让他人高兴，或者想保护他人免受危害。而羞耻——我想你记得，它更多的是一种自我伤害（如认为自己是个糟糕、有缺陷或没有吸引力的人）。

· 内疚往往侧重于具体的事情——“我感到内疚，因为我做了那个，因为我有这种想法”，而羞耻则侧重于对自己的感受，例如觉得自己的能力不足、有缺点或没有吸引力。

· 在感到羞耻的时候，我们想隐藏或掩盖那些让我们感到羞耻的部分。而感到内疚的时候，我们想做出弥补，想纠正自己的错误。

· 内疚（常常）源于内心的冲突，想要某物或想做某事，但可能会伤害他人。这就是所谓的“有人开心，就有人难过”。

· 内疚意味着你必须能接受自己和他人的痛苦。如果你伤害了某个人，内疚感会让你同情对方，体会到对方的痛苦，并为此感到悲伤和痛苦（相比之下，羞耻引发的是焦虑、愤怒或否认）。内疚并不是一种单一的情绪，而是一种复合情绪。

为了分辨这两者之间的区别，让我们看看约翰和汤姆对外遇的想法。在被妻子发现他们的不忠时，约翰想：

> 哦，天啊，我老婆现在给我出了个难题。也许她不会再那么爱我了。如果她告诉了我们的朋友，我以后该如何面对他们？我想我最好躲一段时间，表现得对她好一些。

约翰关心的并不是他给妻子带来的痛苦，而是他自己。他最大的担忧是事情被发现后会给自己带来的伤害（外部羞耻），也许这让他认为自己不是个好人（内部羞耻），他的想法基于羞耻。而汤姆为自己给妻子带来的痛苦，以及对夫妻感情的破坏感到非常难过。他意识到，如果情况反过来，是妻子有外遇，自己会非常难过，他很懊悔自己的行为。汤姆也担心妻子不再那么爱他了，以及如果朋友们发现了这件事会怎么看他，但他的回应侧重于自己的行为所带来的伤害以及如何帮助自己的妻子。因此，他的反应基于内疚。

有些内疚感往往与某种恐惧有关。这种恐惧类似于我们听到心爱的人被伤害时会有的感受（源于对他们的担心）。一旦我们做了一些会造成伤害的事情，就会感到悲伤和痛苦，而这又会引发懊恼和后悔。这种感觉让我们想改正错误。约翰可能不会非常懊悔自己的行为，因为他的注意力都放在事情被发现给他自己带来的影响上，他害怕的是别人不喜欢他。而汤姆，因自己的行为对妻子造成的伤害而深感懊悔。

从以上例子中，我们可以看出，虽然汤姆感到内疚，而且与约翰相比，他更多地触碰到自己所带来的痛苦，但他并没有羞耻感。突然

间面对自己对妻子的伤害，他（或许是第一次）意识到了自己的行为是多么伤人。而这会引发（与羞耻有关的）消极想法。虽然本章的重点是讨论内疚，但我们也应该很清楚，内疚会引发羞耻以及自我攻击类的想法，如认为自己是个骗子，是个坏人，“不值得被爱”。事实上，抑郁状态下，人们常常如此。内疚和羞耻都是自我意识情绪，这意味着个体的注意力都放在自我上。在抑郁状态下，自我意识对内疚的强化很容易变成羞耻感和消极感受。因此，我们需要分辨内疚是否为羞耻感的起因。

关心他人和内疚

美国心理学家马丁·霍夫曼（Martin Hoffman）认为，内疚感与同理心和共情有关：有这两者才能有内疚感。[2]同理心是指，因他人的难过或受伤而有情绪上的波动。比如，一个人看到其他人重重摔了一跤，或者割伤了自己，他会皱起眉头。共情是指，能够站在他人的角度看待问题。然而，如果没有对他人的关心或同情，共情能力会被错用。广告商需要有共情能力，才能知道如何吸引人们购买商家的产品；欺凌者需要知道如何让别人痛苦，才能找到我们的弱点，并加以利用。

成年人的内疚总是与同情他人的能力和想关心他人的意愿有关——或者，至少不愿造成伤害。这里面更多的是与内疚有关，而不只是具有共情能力。这也是为什么我们无法单纯地依靠思维来理解内疚感。如果我们不关心别人，又怎么会被内疚感所困扰？一个人不需要关心其他人，就能体会到羞耻的感觉，却无法产生内疚感。事实上，有些人之所以会行为恶劣地伤害他人，就是因为他们丝毫不在乎这个人。同样地，如果不再关心自己、不再同情自己，我们就会非常残酷地对待自己。

作为道德情绪的内疚

接下来，我将讨论内疚会带来什么问题，尤其是当它混合着羞耻感时（这在抑郁症中很常见）。内疚是一种极为重要的道德情绪。内疚感使我们能将心比心，敏感地体会到他人所受的伤害，并且真心实意地想予以弥补。人们如果能承认并承受内疚，并且不因此觉得自己是个坏人（比如，为自己羞耻），是非常有意义的。我们可以学会接受自己有时会行为不端！当我们的关注点在他人那儿时，在意对方、重视我们对他们的影响，就会出现内疚感，而羞耻是针对自己的感受。

关心他人、名誉和寻求认可

内疚需要有关心他人的情感能力，它无关于一个人所处的社会阶层，也无关于人们在羞耻时所体会到的自卑感。不过，在更详细地了解这些内容之前，需要先弄清楚人们关心他人的动机。并非所有关心他人的行为都源于真正的关心或同理心，事实上，很多都不是。有时，我们对别人友好，是因为我们希望他们认为我们是个好人，我们想有关心他人的好名声。我们体贴他人是因为我们想被人喜欢、被人爱或仰慕。这是一种寻求认可式关心。

在这种情况下，如果未能成功地表达关心，体验到的可能不是内疚感（因为动机并非源于关心他人），而是羞耻感:“哦，天啊！我忘记了今天是布丽奇特的生日。她会认为我真是太粗心大意了，她会对我生气的！为什么我这么健忘？我太蠢了，才会犯这样的错。”你看看这是多么在意自己？！

让我们再来想一想汤姆和约翰的例子。假设约翰决定对妻子格外好一些，因为这样他就可以赢回她的爱，或许这会令他自己感觉好一些——这是寻求认可和基于羞耻的关心。而汤姆，他想让妻子感觉好

一些——这是基于内疚的关心。如果只是因为羞耻而试图赎罪，身边的人可能会感觉到我们只是出于自己的利益而变得友好。相应地，他们可能会拒绝我们。

可见，关心他人（对他人友好）、改正错误的动机可能是想让自己感觉好一些（基于羞耻），也可能是想让别人感觉好一些（基于内疚）。不过，就像许多事情一样，这件事并不是非此即彼，很多情况下是个平衡的问题。我们对他人的关心，并非单纯出于其中某一个原因。让我们再更仔细地加以了解吧。

拯救者和自我牺牲

许多人都乐于助人，尤其是当其他人对我们的努力表示感激和欣赏时。另外，让自己的朋友或家人难过，会让我们心里不舒服。努力获得他人的感激，带来良好的自我感觉，这就是典型的人性。我们喜欢被人需要的感觉，但对有些人来说，这种渴望或许被放大了。

比如说大卫，他幻想把一个女孩从水深火热中拯救出来，让她爱上自己。这个幻想并不是非常清晰，大概情形可能是这样：这可能是一个孤独的女孩，也可能她和另一个男人有一段痛苦的关系。他想成为这个女孩的骑士，身穿闪闪发光的盔甲去拯救她。关键是他觉得如果他找到了需要自己的女性，那么她对他的感激会是爱的基础——他需要被人需要。

正如你可能会想到的，他完全不相信会有人只是爱他这个人而已——他必须对某位女性有用，然后对方才会爱上自己。他觉得自己有机会去做拯救者，所以他从没有想过和任何坚强、有能力的女性交往，因为这样的女性很容易超越他。对于亲密关系而言，感激和欣赏当然非常重要，但有些人之所以尝试投入一段关系，是为了让自己获得（所期待的）感激，甚至是为了获得他人的感激和欣赏，因为这是

他们能感到被爱的唯一方式。至于伴侣，他们并不希望和某个人在一起只是出于感激——这会导致不幸福！

这个愿望的另一面在于，我们需要他人处于困难之中，这样自己才能拯救他们。有些理论家认为，这种行为模式源于童年时期——儿童试图治愈父母的伤痛，解决他们的困难，让父母因为感激而爱他们。这种行为模式可以被称为“拯救者”。不过，还要注意的是，我们会幻想以什么样的方式拯救他人，得到他人的欣赏、感激或仰慕，这里面有多少寻求认可的成分？其实，很多孩子和成年人（好莱坞电影的价值观）都幻想从疾病或外星人手中拯救世界，想成为勇敢的拯救者。

但是，英勇的拯救者容易疲惫、被耗竭，还得隐藏对他人的负面情绪。由于总是努力想“十分理解”他人，导致他们难以坚定地追求自己的需要和愿望。有时，他们会因为害怕自己变得不讨人喜欢而避免内在的愤怒感或攻击性。许多作者表示，有些人由于过于照顾别人或爱别人，表现得过于顺从，最终导致患上易感抑郁。

事实上，有很多图书都写到了过度追求友善是如何引发内疚，妨碍健康的生活方式的。不过，正如许多精神信仰传统指出的，不要爱得太多。在我看来，那些需要被看作（并且也认为自己是）有爱心的人，常常会出现这样的情况——他们由于过度地顺从而无法顾及自己的需求。

如果你认为自己有点儿拯救者情结，总是试图照顾别人，那么，你要善待自己的这个特点——让我们面对它，这并非一个不好的性格特点。一旦你可以友好地接受自己的这种倾向，接下来就是考虑如何用更有慈悲心的方式平衡你的生活。这可能需要你花更多的时间，静静地思考你需要什么，然后逐步行事。如果你喜欢列清单，那就列个清单，写下可以让你更好地在生活中“平衡”自己和他人的方法。或者

你也可以给自己写一封有慈悲心的信，告诉自己如何更好地平衡两者之间的关系，少做拯救者。

例如，蒂娜总是把她的孩子放在第一位。当丈夫回到家时，她常常很累。她不喜欢雇用保姆，因此和丈夫一起外出的机会越来越少。他们的性生活也是这样。她丈夫对她和孩子的生活的参与感逐渐减少，因为她像个“老母鸡”一样，过于关注孩子，尽可能多地和孩子在一起，这让他感到自己有点儿被排除在外。蒂娜后来认识到，她的自我认同感和“做个好人”的存在感过度寄托在做个“完美的母亲”上。

这与她自己没有得到恰当照顾的感受有关，但她最终认识到，她忽视了自己对婚姻的需要。慢慢地，她承认她需要丈夫提供更多的帮助，特别是在晚上。而且，她也需要给自己的兴趣留点儿时间。一开始，她丈夫对此有些恼火，因为他感到她正把自己推得更远。但她已经预料到了这一点，并且能接受他的感受、赞同他的观点。也许她过于投入母亲这个角色，但她现在需要他的帮助。一步一步地，带着同情心，他们俩共同努力。由于她感到自己有了更多的时间和空间，她丈夫也提供了更多的帮助，他们重新找回了彼此间的爱，越来越觉得他们是一个“团队”。

内疚、关心他人和抑郁

抑郁状态下，人们失去了关心他人的能力，并对此深感内疚和羞耻。有些人在抑郁时会更诚实地面对这样的事实，即他们对别人的关心、“把别人放在第一位”更多的是出自想被人喜欢、被人爱和认可的动机，而不一定是出于他们对他人的关心或同情。而且，内疚和对伤害他人的担忧会导致许多复杂的两难处境，让人感到被困住了。让我们看看这其中的关联。

失去“感知”他人的能力

抑郁使我们失去了许多积极感受的能力，比如对自己或他人失去兴趣，发现自己既没有力气关心他人，也无法感觉到他人的关心，这会打击人们的自尊心。

山姆一直关心自己的家人和朋友，但在他抑郁后情况发生了变化。焦虑让他无法和家人待在一起，比如一起去度假。放在以前，他会制订度假计划，组织和安排行程，并享受这一切。他的女儿告诉他，他即将成为一名祖父，他听到这个消息后内心一片死寂，毫无波澜。我们之间的对话如下：

> 山姆：我就是对一切都毫无感觉。我不知道怎么回事。朱莉娅告诉我她内心充满期待，而我没有任何感觉。我知道我的反应肯定伤害了她，对此我感到很难过。我很希望自己能待在她身边，但又觉得那肯定很折磨人。我的第一个念头是：“哦，天啊，我得做个有爱心的爷爷了！我不想有这些麻烦。”
>
> 保罗：是的，很遗憾，抑郁会让你有些感受。而且，即便没有抑郁，我们也会有这样的感受和想法。在抑郁的时候，我们内在的能量处于很低的水平，这导致身体没有精力去关心别人。这就好比如果你的车没有汽油了，不管你如何踩油门，它还是哪儿也去不了。这并不意味着车坏了或有毛病，只是因为油箱空了。我们得弄明白为什么你失去了照顾别人的能力，不再能“随时伸出援手”，这样你的内疚感就不会变成另一个自我攻击的原因。

山姆把治疗的重点放在他因为无法体贴亲近的人而产生的内疚感上。事实证明，他很容易感到内疚，过去他总是非常关心他人，对他人的需要很敏感。而现在，山姆为失去“随时伸出援手”的能力而内疚，并且意识到他的抑郁症可能会给他人带来伤害。然而，他觉得自

己对此无能为力。此外，他还觉得自己无法处理内心的愤怒和人际关系中的困难。因为那像是一种背叛，这（当然）让他更内疚。并且，这些内疚感转变成了羞耻感。他告诉自己："我这个人自私自利、令人讨厌。"因此，我把对他进行心理治疗的重点放在让他看到抑郁是一种大脑状态，会导致我们失去某些积极情绪的能力。

母亲发现自己失去疼爱孩子的能力时特别容易产生内疚感，她们对自己说："我不应该这样，我应该永远爱他们。"这种令人痛苦的内疚的根源是担心自己的感受和行为会伤害孩子。如果这触发了某些消极的自我观念，如"我是个坏妈妈"，她就会同时有内疚感和羞耻感。

如果你因为有这样的感受而痛苦，那正如我试图告诉你的，你关键要意识到感觉丧失并不是你的错："这令人悲伤和痛苦，但绝对不是你的错。"我们要学着善待自己，尽量朝着理解自己和治愈的方向努力。

觉得自己是别人的负担

有些抑郁者觉得自己是别人的负担，他们甚至觉得如果自己不存在，别人会活得更好。这种想法很危险，可能会让你产生自杀的想法。这种想法是不正确的，自杀会让活着的人感到悲伤、丧失、愤怒和惶惑不安。如果你有这样的想法，让我清楚地告诉你：这是抑郁式的表达，事实并非如此。

遗憾的是，我曾见过自杀给家庭所带来的损失。而当人们从抑郁中恢复后，他们会很庆幸没有伤害自己。如果你认为别人没有你会活得更好，那么你心里应该很清楚：人们（包括你）只要能从抑郁中恢复，情况就会好转——这是常识，但不管你觉得有多么无望，都没有人会从自杀中获益。

所以，让我们坦诚地面对这一点。的确，抑郁症是个负担，但很多其他疾病也如此。这一点无须掩饰。而且，我们可能会在一段时间内变得依赖别人。孩子不依靠别人无法活下去，生病时我们也常常需要他人的照顾——生活就是这样。有时，我们既接受，又付出；有时，我们必须学会接受被人照料，因为，有时我们燃料用尽，无法像我们期望的那样“发光”。如果你被这种是别人负担的感觉所困扰，就尽快寻求专业帮助。你可以告诉自己：

> 这是我的抑郁式表达。有这种感觉对我来说并没有什么不好的，不过，我可以把注意力放在需要做些什么让自己的感觉好转上，而不是总想着抑郁让我有多糟糕［内疚和（或）羞愧］。全球有超过3亿的抑郁者，如果抑郁让我有这种感觉，不是我的错。让我们一步一步地，把注意力放在我可以做什么上，而不是我做不到的上面。

我和山姆是这样对话的：

> 保罗：你的女儿怀孕了，可你并没有因此而感到高兴。现在，你满脑子琢磨这件事，对吗？并且，你对自己的反应可能伤害了她而感到难过？
>
> 山姆：是的。
>
> 保罗：好的，假设你把这些事先放在一边，然后承认自己现在失去了某些能力。这让你感到痛苦，但你能做哪些她可能希望你做的事情？
>
> 山姆：（思考）嗯，我想我通常会给她寄张明信片之类的。
>
> 保罗：好的。如果你这样做了，你会有什么感受？

山姆：会好点儿吧，可能。但那看起来不够真诚，我做这件事，应该是因为我真的想做，是因为我对此有感觉。（请注意，这其中的内在信念：所有对他人的关心都应该完全发自内心。我们可以去分析这个信念。后来，我们也这样做了，但此时我们工作的重点不在这儿。）

保罗：当然，如果没有抑郁，你可能会有某些感受。但是你看，我们知道此刻你并没有，所以告诉自己应该有某种感受，这并没有什么意义。当你从抑郁症中恢复后，你的感受就会回来。第一步是做自己想做的事情，不管有什么感受。感受是情况好转后的额外奖励。所以，即使现在可能没有太多感觉，你也可以寄张明信片。

山姆的女儿怀孕了，他没有喜出望外，内心毫无波澜。这让他充满了内疚感。他像是麻木了，没有办法像往常那样，这让他感觉更糟糕。通过不要求自己的行为必须充满热情的关怀来打破僵局，可以帮助他改变。他去商店给女儿寄了一束鲜花，并附上了祝福卡。他的女儿很感动，这是山姆取得的一个小进步。这表明采取行动做一些事情非常重要，即使你并非真的想做（见第十二章）。所以，有慈悲心的行为比有慈悲心的感受更重要。

山姆一直在告诉自己，如果他发现自己对女儿的关心不够真心实意，那就是虚伪的。如果是虚伪的关心，那就没有价值。你是否还记得有些人因为觉得自己虚伪而深受折磨（见第十四章）？山姆是这种情况的另一个例子。

有时，人们因为未解决的与愤怒或嫉妒有关的内心冲突而对他人失去深厚的情感（并感到内疚），我将在后面的章节中讨论这些内容。在这里，我只是想指出，不管什么原因导致我们无法关心他人，

我们都仍然可以去做一些事情，仍然有一些解决问题的方法，没必要进行自我攻击。你可以问问自己：

· 我对自己期待过高吗?

· 我是否期望自己就像没有抑郁那样去感受?

· 如果没有抑郁或精疲力竭，我会有什么感受?

· 即便没有太多的感觉，是不是我也能做点儿什么，帮助自己感觉好一些?

内疚、两难选择和困境

很少有人以伤害他人为乐，尤其是伤害自己关心的人，但有时这种情况无法避免，因此我们需要面对它。卡罗尔和约翰在一起有好几年了。她曾对他情有独钟，但早在几年前，她就已经不爱他了，但她没有离开，因为她不能接受自己伤害他。她父母之间的关系有些类似，卡罗尔为他们俩感到悲哀。他们虽然住在一起，但她父母告诉她："这不过是为了孩子。"这当然给卡罗尔带来了心理负担，她认为出于她的原因，父母不得不互相忍受彼此。但是，其实可能有很多复杂的原因导致他们无法彼此亲近。比如说，他们不知道如何建立一段亲密关系。

在这种情况下，很多孩子难以对父母心怀感激，反而会心存内疚。有些人觉得自己的角色就是让其他人开心，卡罗尔就是这样，她觉得自己是其他人生活的拯救者。她无法接受自己可能引起他人不愉快（比如，对离开约翰让他难过）。另外，正如前文所指出的那样，在不是双赢的情况下，人们最容易出现内疚感。

心理治疗并不能帮助人们规避生活中那些让人非常痛苦的困境，生活既没有标准答案，也没有免费的解决方案。心理治疗能做的是帮

助人们在面对困境时，用可以让自己成长的方式予以思考，而不是陷入内疚和羞耻之中。其实，卡罗尔的心里已经给自己设了一个圈套。有时，这被称为“同情心陷阱”或“内疚陷阱”。由于她对自己可能会给约翰带来的痛苦过于内疚，使得她不能自由地做她想做的事情（离开这段关系）。在这之下，内心翻腾着怨恨（对她所内疚的事情）和抑郁，她看不到未来。

对卡罗尔的心理治疗主要是针对引发她内疚的议题以及她无法承受内疚的状况。她不得不承认这样一个令人痛苦的事实：内疚常常导致她在关系中不诚实。她会为别人做事情以避免让别人难过。在她结束治疗之前，她已经明白最好结束这段关系。这样做会让她很伤心，也会伤害约翰，但如果她继续留在这段关系中，她只会变得更怨恨和抑郁。

一旦她开始面对自己离开的可能性，她就可以面对她的内疚、悲伤和痛苦，她的困境也会得到改善。治疗松动了让她进退两难的束缚。我并不清楚她是否真的会离开约翰，因为随着她对他越来越诚实，他们的关系略有改善。不过，她告诉我，她对于是什么把她困在无益的关系中有了更多的洞见，而这让她感到一些解脱。也许面对自己可以离开的事实，会让离开的需求变得不那么紧迫。

内疚和逃避

正如我们可能觉得自己是别人的负累，我们也会感到生活的责任所带来的负担，甚至有不堪重负的感觉。人们不仅会失去照顾他人的兴趣，而且由于自己已经变得抑郁了而非常想远离他人，想逃走。例如，一个缺乏睡眠、极为疲惫的母亲可能会想远离所有对她有要求的人。我们的研究发现，逃避的想法与抑郁密切相关。[3]

如果你非常想逃避，就提醒自己，这在抑郁症中很常见。你可以试着弄清楚你想逃避的到底是什么。是因为需要为自己创造更多空间，更多地照顾自己的需求吗？附录一中涉及这一问题。对于逃避的内疚，会妨碍人们去探讨自己为什么想逃避，需要做些什么来改变现状，甚至也无法弄清楚离开或休息是否真的能让情况好转。内疚让我们受困于这样的想法和感受的循环：过度承担责任，感到负担很重，想逃跑，然后内疚。为了减少内疚，于是更为努力，但接着感到负累更重。如此反复。

因此，重要的是允许自己实事求是地看待自己的生活，看看需要改变什么以减轻自己的负担。你对自己期待过多吗？你因为不喜欢说“不”而过度承担责任吗（但接着心怀怨恨，并觉得事情超出控制）？你感到筋疲力尽了吗？在你不抑郁的时候，你觉得自己会是这样吗？想象你在和一位朋友交谈。你会怎么看待他的这些情况？你会怎么帮助他？如果采取理性（同情心）思维，你可能会怎么做？

诚实

就像其他情绪那样（如焦虑或愤怒），内疚也会让人感到不知所措。而害怕与内疚会导致不诚实，以及其他严重的问题。阿比盖尔常常感到自己和丈夫不够亲密，她想和他离婚。但是，只要她提起此事，丈夫就会生气，并引发她的内疚感。她变得对他越来越疏远，并且开始过量服用药物。有一天，她承认：“你知道，我只是希望他厌倦我，找其他人，然后离开——这是我的梦想。我没办法让自己离开。”对于自己是否想结束这段关系，阿比盖尔并不十分确定。但是，如果她的丈夫离开她，就可以打消她的疑虑。在她幻想他的离开时，她有种“巨大的解脱感”。她也实事求是地承认，如此一来，她可以继续扮演受到不公正对待的受害者的角色。

承认这些事情，对我们来说很不容易——这需要勇气，但我们可以温柔地处理和面对这样的事实，很多人被困在这种两难处境之中很难实话实说。这不是我们的错——生活没那么简单，然而，一旦我们能停止自责，面对自己的羞耻感和内疚感，意识到不诚实毫无益处，我们就能开阔思路，寻找解决问题的最佳方法。事实上，阿比盖尔最终鼓起勇气离开了她丈夫。几个月后，她开始反思为何自己几年前没有这样做。

内疚和值得

容易过度内疚的人，有时候会从“权利”和“值得”的角度谈论问题。公平和应得感是人类心理的一部分，但我们必须学会保持平衡。有些抑郁的人觉得自己没资格开心——不知何故，他们会因为自己的开心而惩罚自己。有这样想法的人，一旦关心自己的需求和感受，就会感到内疚。还有些人因为无法享受自己的好运，而被内疚和羞耻所折磨。这样的人可能会说：“我已经拥有很多东西了。我不缺钱，我和父母的关系相当融洽，但我就是不开心。我感到很内疚，因为我无法感恩。也许我不配拥有这些。”

这和前文提到的山姆有一些相似。他们并没有努力去发现究竟是什么让自己不高兴，而是不断地告诉自己“我应该高兴”，并因为自己做不到而感觉更糟。如果你有这种情况，就请你写下生活中让你满意的部分，再写下你感到快乐的事情。从中你可以发现，有些事情能让你感到快乐，有些不能。接下来，请注意，如果你对生活的某个部分不满意，很自然地，它会影响到你对生活其他部分的感受。如果你的腿断了，不管你身体的其他部分多么健康，那条断了的腿还是会让你痛苦不堪，因为它让你行动不便。如果你对自己说“我不应该痛苦，我至少没有身患绝症”，这毫无益处。

当然，学会欣赏生活中美好的事情，对战胜抑郁症至关重要，因为这能帮助我们避免全或无思维，避免过度聚焦于负面事件，并能唤起积极感受。因为不开心而内疚，并不会给我们带来什么收获。

有些人可能会因为想满足自己的需要、想要更多的关爱或想要有更多的时间与朋友相处而感到内疚。有一位患者认为，想要更多的个人空间是“贪婪”。其实，承认并努力满足自己的需求是正常、自然的，而且是重要的。关键是在平衡他人对我们需求的同时照顾好自己，不要把自己消耗到疲惫不堪!

害怕享受生活

我们可能需要承认，有些人害怕快乐，也不能享受生活。听起来很奇怪，是吧? 那么，想一想克里的情况。她记得有很多次在她正心情愉快的时候，不幸的事情就发生了。她想起有一次，她在花园里和朋友一起玩，大家一起快乐地大喊大叫。然后，她妈妈冲过来告诉她，她是个坏孩子，因为她忘记打扫房间了。她妈妈紧紧地抓住她的胳膊，弄疼了她，还对其他孩子咆哮着说“回家吧”，然后把她扔进房间。克里说:“如果我感到很开心，我确定以后我将为此付出代价，肯定会有很不幸的事情发生。我觉得自己永远不能放松警惕。”在克里的心中，好心情意味着坏结果。从这个例子中，你可以看到克里是如何变得害怕好心情的。

帕特丽夏觉得，只有在她痛苦或不舒服的时候，人们才会照顾她——事实的确如此。她认为只有在她生病的时候，母亲才会对她稍加注意。在她心里，她认为心情好或身体好意味着不能被人关心、照料。

可见，引发内疚或害怕快乐的原因各种各样。你可以静静地想一想，然后以一种温和、诚实的方式写下自己的想法。你可以问问自

己：“如果我害怕快乐或因为感到快乐而忧虑，我到底在担心什么？”

还要记住，能让我们幸福的是人际关系，而不是物质财富。人们一再地犯这个错误。仅仅拥有财富或健康（当然这是有益的）并不能保证幸福。事实上，我认为，关键往往也不在于有多少幸福感，而是可以学会知足和与自己和平共处。[4]为了帮助自己解决这些问题，你可以：

· 承认自己可能不敢享受快乐。

· 写下你可能的恐惧，以及它们的源头（为什么你不被允许快乐）。

· 想一想如何检验这些想法，如何循序渐进地改变。

· 意识到“过去是过去，现在是现在”，现在到了重新训练大脑的时候。

· 努力实践你的“改变步骤”，让自己每天都可以（有点儿）快乐。

幸存者内疚

琳恩·奥康纳（Lynn O’Connor）和她在旧金山的同事对内疚感做了很多年的研究，发现有不同类型的内疚。其中之一是幸存者内疚。[5]这种内疚最初引起研究人员的注意是因为研究者发现那些在创伤中（如集中营、人质或灾难）幸存下来的人会因自己活下来而其他人死了（或严重受伤）而感觉很痛苦。他们问自己：“为什么我活下来，而别人死了？”有时，他们觉得其他人已经死了，自己也不配活着，且没有权利去快乐——快乐会让他们感到内疚。最近的一项研究发现，那些从致命的疾病中幸存下来的人，在知道其他有相同经历的人不幸去

世后，不仅会感到悲伤，还会有种令人抑郁的不配活着的感受：“为什么不是我？”

因比别人好而内疚

琳恩和她的同事还推测，这种内疚在很多类型的人际关系中都存在——只要我们发现自己比其他人强。例如，意识到自己有某些优势或机会的时候。想象一下，你和一位好友一起参加一个重要的考试，比如高考、工作面试或者选美大赛。你们都热切地希望通过考试或赢得冠军。最终，你通过了，但你的朋友没有——他失败了。你会有什么感受？

有时，当我们知道自己无法帮助他人，同时又知道他人处于痛苦之中时，这种无能为力的感觉令人沮丧，尤其是当你自己的生活还不错的时候更为明显。索尼娅在广告行业有一份很好的工作，这让她非常欢喜。然而，她的丈夫戴夫的情况却不怎么好。他的公司正在走下坡路，导致他的工作缩减。于是，索尼娅开始对自己的成功感到内疚。她回到家后，不再分享自己在工作中的愉快经历，也不再谈论工作带给她的兴奋感，因为她觉得这会让戴夫感到不舒服，会让他感觉更不好。她也担心戴夫会因为她有个好工作而怨恨她、嫉妒她。她爱戴夫，但也开始对他低落的情绪心有不满，并对他的失败感到愤怒。接着，她又对自己的不满感到内疚。毕竟，她现在一切顺利。

随着时间的推移，她发现自己更愿意多花些时间在工作上，和那些充满热情的人在一起，而不是待在气氛压抑的家中——而这又让她感到内疚。她的核心信念是：“我既然知道戴夫在家中需要我，我就不应该在工作上投入更多的时间。我应该陪伴在他身边。在戴夫不能享受他的生活时，我也不应该享受我自己的生活。我真是个自私的人。”索尼娅需要弄清楚这些问题，并认识到对于她来说，想和充满热情的人，而不是一位被嫉妒心困扰的丈夫待在一起，是很自然的想法。对

于索尼娅来说，重点是帮助她看到她给自己贴上自私的标签、为自己的怨恨感到内疚——这些做法对自己都没有帮助。

有些人总是试图引发家庭成员的内疚感。索尼娅的母亲有些轻微的抑郁。索尼娅进入青春期后，她开始在晚上外出约会。这时，她的母亲总是告诉索尼娅她是多么幸运，而母亲在年轻的时候，生活是多么艰难。“我从没有你那些机会。”母亲这么说。母亲会告诉索尼娅，自己有多爱她，但母亲不会注意到索尼娅是多么善良、有才华，而是强调作为母亲，她为索尼娅所做的牺牲！不知不觉地，索尼娅就这样接受了内疚和感恩的训练。她认为自己应该总是把别人的需求放在第一位，如果别人正在经历痛苦或者需要她，她就应该陪在他们身边。毕竟，她如此幸运，不是吗？在心理治疗中，常常会看到对内疚很敏感的人，他们对成功和享受生活感到不自在，而他们的父母往往患有抑郁症。他们需要照顾他人、帮助他人，往往会倾向于从事与助人有关的职业。

正如我们所看到的那样，当抑郁者遇到好事时，他们经常怀疑是不是自己“应得的”，是否有权利享受它，他们害怕乐在其中。这些想法往往并不能完全被意识到，因为那些是他们内心的背景音。如果因为害怕其他人与你相比会感到不舒服，而担心展示自己的才能，所以就隐藏它们，那么，你很可能有内疚的问题。或许你也会认为：其他人会嫉妒你。“如果他们看到我的好运或才能，他们会嫉妒我、不喜欢我，甚至想摧毁我。”

有些人觉得自己不配有好运气，因此蓄意破坏自己享受生活的能力，而另一些人很乐意把“应得的”当作为自己好运辩解的理由。前段时间，报纸上报道了一个新闻，一位富有的金融家获得了300万英镑的退休金。当人们问他是否觉得自己是个“暴发户”时，他回答说：“不。我为公司努力工作，这是我应得的。”很明显，他没有内疚感。看来世界各地的银行系统都由“多给我一些，那是我应得的”这种毫无内疚感

的暴徒经营。我们可能很少有机会听到这样令人耳目一新的说法："我很幸运，我接受了良好的教育，并且有机会得到一份好工作。我聪明，又有努力工作的能力。"可见，其实人们对"应得的"这个概念各持己见。

责任感内疚

许多评论家注意到，我们一直被各种信息所包围（有些人可能会说是一种信息轰炸），提醒我们需要注意自己行为的后果。我们必须注意自己的饮食，当心自己的体重，恰当地照顾自己的孩子，不购买可能破坏环境或由第三世界童工制造的商品。要知道自己消耗的碳足迹，要睁开双眼看清世界的苦难，承认可怕的经济不公平现象，等等。

事实可能是，我们生活在一个对自己行为后果的了解比任何其他时候都多的时代。学会看到并面对这些责任，同时不觉得这是一种沉重、无望的负担，不被内疚所控制，进入疏离或否认的状态——这对所有人来说都是不小的挑战。社会比较往往让人沮丧——认为在这件事情上，自己做得没有其他人好。

琳恩·奥康纳和她的同事们也指出，有时候我们为他人——尤其是他们的感受——承担了过多的责任。例如，有些女性因为丈夫酗酒或暴力行为责备自己。有位女性觉得她丈夫之所以喝酒，是因为他感到没人爱。如果她能多爱他一些，他就会不再喝酒。在她的观念里，她因为无法给予他足够的爱以治愈他内心的痛苦而感到内疚。然而，这种想法拿走了他人的责任，使他们无法面对自己的问题。

从更消极的角度来看，我们这是剥夺了他人的责任。就好像我们在告诉对方："你对自己的幸福或不良行为没有责任，一切都取决于我，我应该对你的感觉或行为负责。"这种说法听起来并不是那么好，

对不对？只有通过为自己的生活承担责任，人们才能成长和成熟。尽管你可能会因此而自责和内疚，因为你认为自己应该帮助或保护他们，但从长远来看，这么做有害无益。抚养孩子也同样如此——对于父母而言，最为核心的挑战就是如何让孩子对自己的生活负责。

你可以通过绘制责任圈来帮助自己。很有可能某件事在某些方面的确有你的责任，并在你的掌控之下，但要尽量保持平衡，避免全或无思维：要么是我的错，要么是他们的错。有时候，当你看到他人——尤其是当他是你所关心的人——陷入痛苦之中，你会为他们感到难过。但这并不意味着你必须因此而内疚，仿佛自己没有为他们提供足够的帮助。是的，你可以支持他们，但不要为他们承担自我改变或治愈心灵的责任——只有他们自己能做这些。

道别

我发现自己的“拯救者”那部分性格是想做一位聪明、和善的督导，它提醒我注意这样的事实：我没有像我应该做的那样，解雇某些治疗师。它帮助我发现自己这一类的想法：“也许我没有给他们提供足够多的帮助，也许他们以后会需要我。”我对解雇别人会有些内疚和羞耻感，我感到自己就像抛弃了他们（让他们失望），而他们因此会不喜欢我。

在结束关系或与别人分离时，我们往往会有很多混合的感受，其中之一可能是对离开和道别感到内疚。也许是当我们有了一份新工作，而需要离开朋友或同事的时候，也许是离开一段曾有过美好时光的关系，甚至对某些人来说，很难与心爱的车告别。

某些抑郁者曾心怀内疚地离开父母。当露丝想要离开家去学习时，妨碍她进入她最喜欢的大学的原因之一就是那需要离开她的母亲。从童年开始，母亲就把露丝变成了她“最亲密的朋友”。虽然露丝

和母亲的关系也很亲近，但只有母亲从这种关系中获益。露丝记得很多时候，为了让母亲不孤单，她放弃了和朋友外出。

在与母亲分离这个议题上，露丝有严重的内疚感，她认为母亲被她“孤零零地丢下了”。但从外界来看，很明显，除非露丝面对这个问题，否则她母亲永远无法为自己的生活负责。父母应该对自己的生活负责，如果他们把孩子变成自己的照顾者，或把孩子当作朋友来依靠，就会给孩子带来严重的心理问题。对于大多数动物（包括人类）而言，父母这个角色的作用就是训练后代能够走出家门，甚至有时候要把孩子推出去，而不是使孩子过度依赖父母，从而无法离开家庭。

哀伤和内疚

毫无疑问，最重大的分离是死亡。当我们爱的人死亡时，出现内疚感（至少会有一点儿）是很常见的。我们会想起自己曾说过的对方的坏话，想起那些可以为对方付出更多而没有那么做的时刻，想起可以去但没有去的探望。有这些想法很正常，也很常见。毕竟，我们是人。然而，有些时候，与逝者之间的冲突未解决，我们产生的内疚感会让我们痛苦。我们在很多好莱坞电影里能看到，人们总在死亡前的最后一刻重修旧好。观众很感动，几乎没有人不在哭泣，但那是好莱坞电影里的情节，真实的生活并不总是如此。

诸多复杂因素引发了悲伤，内疚是其中之一，而它也会阻止我们处理悲伤。与内疚和死亡有关的问题是，由于其他人现在已经“走了”，我们发现自己已经没有办法修复或补救了，导致我们的愿望受阻。如果你是这种情况，你可以通过心理咨询或心理治疗帮助自己前进。和往常一样，请注意可能会出现的消极的自我攻击的想法。

通过与他人交谈，你可以获得新的领悟，看到改变的可能。我记得在我职业生涯的早期，有一位患者——本——教会我怎么在治疗中

进行改变。我们一直在努力处理他和他父亲的关系，以及为何他们相处不好。在父亲去世后，与父亲的分离让本极为悲伤和内疚，并且这些感受持续了很多年都无法平复。有一天，本梦见了父亲。我不太记得具体的细节了，但当本那天来咨询时，他的心态发生了改变。他说：

> 你知道，我现在已经明白了，我和父亲都是很骄傲的人。我们都很难分享自己的感受。我很多次看到他因此而很痛苦。在我现在看来，那非常傻，且毫无意义。他的去世让我明白，说出自己的感受，而不是躲在这些障碍之后是多么重要。他的去世，给了我可以做不同于他的机会。在某种意义上，我觉得这是他给我的一个礼物。

在这一刻，本泪流满面。他已经用不同的方式看待自己的内疚了，并且从中得到学习，而不是被内疚所束缚。

有时候，死亡是一种解脱。有些人不得不照料垂死之人，后者的死亡对于双方来说都是一种解脱。这也会引起内疚感，仿佛除了亲人离去的悲伤之外，我们不应该有从长期照料的负担中得以解脱的感觉。100年后，我们身边的人大多会去世，这就是生命的循环。我说这些的唯一目的是想告诉你，在负担消除后，人们感到轻松是很自然的事。你可能会希望自己沉浸在悲伤之中，但无须因此而受制于内疚。

自我聚焦式内疚

我们只会对伤害自己的事情感到内疚吗？存在主义作家欧文·亚隆在他的著作《存在主义心理治疗》中对这些议题做出了非常精彩的阐述，也回答了与死亡有关的议题。[6]在他看来，认为自己没有发挥出

全部的潜能，有时像胆小鬼一样逃避（我很喜欢这种方式），以及“对自己不诚实”会导致存在主义内疚，即对自己应该怎么生活感到内疚。

我们忍耐着那些我们知道不应该容忍的东西，比如我对自己一直抽烟很内疚。我心里明白这对健康有害无益，但我无法下定决心戒烟，也无法面对失去吸烟的快乐。我知道我在伤害自己的身体，我的家人也让我戒烟，而我总是说：“下周吧！”这种类型的内疚能帮助我们勇敢地面对某些事情，因为它督促我们采取步骤予以改变。如果我们否认或假装对那些明知会伤害自己的事情毫不内疚，我们就不大可能会去改变。话虽如此，但最好能找到停止伤害的正面理由——内疚只是提醒我们需要改变。

诱导内疚

罗伊·鲍姆斯特（Roy Baumeister）和他的同事曾提到内疚在人际关系中能起到积极的作用。想象一下，如果从没有感到过内疚，那会是什么样的关系？当然，儿童和成年人都必须认识到自己对他人造成的伤害，并学会体验和处理内疚感。有时候，成年人必须把这一点告诉他们的孩子。然而，需要注意的是，有些人会试图通过引发其他人的内疚以控制别人。例如，他们可能会对恋人说：“你不能离开我。没有你，我什么也做不了！”甚至会说：“（如果你离开我）我就会自杀！”他们试图把责任转嫁给他人。

这种策略在某种程度上会起到作用，但总是存在风险。如果你是一位内疚诱导者，总是告诉人们——“你的感觉有多不好”，或者试图通过引发他们的内疚，让他们觉得对不起你（或让他们觉得自己很坏），以此来控制他们，你会遇到麻烦。最终，你周围的人都会对你心怀不满。

再次强调，此刻我们必须诚实。请回忆一下，你在最后一次和其他人发生冲突的时候，有没有说一些（暗地里）希望让对方感到内疚或羞耻的话？即便你成功了，这么做会让他们和你更亲近吗？或者，更渴望和你在一起吗？想一想那些让你感到内疚的人，你喜欢待在他们身边吗？你希望周围都是让你觉得对不起他们的人吗？很遗憾，答案是“不”。接下来的两章，我们将讨论如何处理冲突，以及如何变得更为坚定、自信。你可以学会识别自己诱发他人内疚的手段（我们时不时都会使用），如果你对此有所觉察，那么你可以做出不一样的选择，并寻找新的方法来处理你和他人的冲突。

远离内疚诱导者

安妮发现，每次和母亲打完电话后，她都感到很郁闷。在分析这种情绪的变化时，我们又发现了另外两种感受：内疚和愤怒。她的母亲掌握了让安妮感到内疚的窍门（如探望她的次数不够多），并且总是向安妮倾诉她的烦恼，期望安妮能为她多做一些。安妮因为无法勇敢地直面母亲而愤怒。尽管如此，她还是一直给母亲打电话，因为她认为自己应该这么做。如果不打电话的话，她就会感到内疚，她总是被这些弄得情绪低落。

我首先建议她不要给母亲打电话（我必须对此承担责任）。其次，我们一起分析，哪些责任是合理的，哪些不是。安妮承认，她母亲一直如此，这也导致了其他家庭成员的疏远。再次，我们发现安妮内心有一个隐秘的希望，那就是希望终于有一天母亲会改变，会给她作为女儿所期望的爱和认可。接受这个愿望无法实现这一现实让她很痛苦。最后，我帮助安妮在和母亲打电话时仔细地审视自己的想法，并找出一些替代想法。在交流的过程中，她用一些卡片记下自己的想法，例如：

我知道妈妈会试图让我感到内疚，她总是这样，她对别人也是如此。并非只是针对我，这是她的风格。她不会给我想要的认可，所以我再暗自期望这些，然后因为得不到而变得恼火并没有什么意义。我不必对她的幸福承担责任，其实，我也没有多少能做的。

我主要的想法是帮助安妮保持内心的平衡，打破她的内疚-愤怒循环。有时，和他人保持距离是很重要的。并且，我们要意识到尽管在这么做的同时我们会感到内疚，但我们能忍受这种内疚。前提是我们不要急于进行大量的自我攻击，或对自己说类似于这样的话："我竟然想和人保持距离，我真是个坏人，不会有人喜欢我。"当然，如果你和内疚诱导者之间有复杂的矛盾冲突，而你希望矛盾能够得到解决，那么你可以与有慈悲心的人或心理治疗师谈一谈，这对你会有帮助。

承受内疚

第十八章中，卡罗尔的故事提醒我们，如果不能勇敢地面对自己的内疚感，只是照之行事，无意之中就会出现不诚实的情况。我们之所以会有焦虑、愤怒、嫉妒、羞耻或内疚等感受，是进化的结果。我们需要理解它们，而不是仅仅被情绪控制。如果每当焦虑的时候就逃跑，我们的个人生活规划很快就会出现严重的问题。如果每当愤怒的时候我们就大骂他人，那我们就不会有任何朋友。内疚和生活中的其他方面一样，需要我们学会应对和容忍。实际上，如果一点点内疚或羞耻都不能容忍，我们将会遇到麻烦。如果在面对会引发内疚的冲突时每次都打退堂鼓，我们很快就会不知所措，变得无法行动。有时候，治疗的关键是学会容忍内疚感，而不是屈服于它！

事实上，有些抑郁者无法忍受羞耻和内疚。他们对这一类事情的感受非常敏锐，但会尽可能地不去体会或回避这些感受，而不是去处

理它们，学着理解它们，把它们当作生活的一部分来接受。导致这种状况的原因很多：有的人在童年时期对这些感受不知所措，因此没有机会予以处理和接受；有的人的这些负面感受引发了可怕的（令人羞耻的）自我批评和自我贬低形式的自我攻击。

愤怒和内疚

通常来说，内疚感不会牵扯到对他人的愤怒，这是内疚感与羞耻感、屈辱感不同的一点。有些人如果不能坦白地承认自己的内疚，不能意识到自己可能会伤害别人，就会引发愤怒。看看这个例子：汤姆忘记了简的生日，当他回家的时候，简正为此而难过。内疚的场景是这样的：

> 简：汤姆，今天是我的生日，但你忘记了。我真的觉得很不高兴。汤姆：简，我真的很抱歉。是的，我忘记了。我这阵子太忙了，我真是太粗心了。给我一个补救的机会吧，我们一起出去吧。

让我们假设简接受了汤姆的道歉和邀请，而汤姆已经承认自己感到内疚（因为伤害了简），他向简道歉，并提出想“补救”。而对于简来说，她并不想惩罚汤姆，于是接受了他的道歉，原谅了他。很明显，汤姆表达了他的真实感受，这起了重要作用。

但是，假设情况是这样的：

> 简：汤姆，今天是我的生日，但你忘记了。我真的觉得很不高兴。汤姆：得了吧，简。你知道我一直很忙。我什么事情也记不住。我现在是筋疲力尽。（愤怒地）好吧，我对不起你，行了吧？

在这种情况下，汤姆无法处理自己的内疚感。他感觉很糟糕，所以他掉转矛头责怪简，（愤怒地）要求她接受他的工作优先于她。他的“对不起”根本不是“对不起”。由于汤姆没有处理，而是试图隐藏他的内疚感，导致这个夜晚被不愉快的感受破坏了。许多心理治疗师把这种情况视为“内疚式的羞耻”，这也是一种对内疚的不耐受。

另一种可能性是：

简：汤姆，今天是我的生日，但你忘记了。我真的很不高兴。

汤姆：简，我真的很抱歉。是的，我忘记了。我这阵子太忙了，我真是太粗心了。给我一个补救的机会吧，我们一起出去吧。

简：哼，现在太晚了。我觉得你是一个吝啬又粗心的家伙。

在这种情况下，简不接受道歉。也许她认为：“如果他爱我，就不会忘记我的生日。”并且，依据这个假设行事，也许她会退缩和生闷气。她想故意伤害汤姆——引起汤姆的羞耻感和内疚感。这不会给他们俩带来任何好处。问题的重点在于，由于内疚常常被冲突所引发，要么是内疚的人总不愿意面对它，要么是感到被伤害的那一方让冲突逐渐变得更有伤害性。首要原则是，当你无意识地伤害了别人时（人非完人，肯定会有这样的时刻），要勇敢地面对。这并不意味着你是一个坏人，这样做是让你保持关爱之心和同情心。

如果你的确对自己的行为感到抱歉，可以试着用悲伤而不是愤怒的语气道歉。如果你用愤怒、不屑或冷漠的方式道歉，人们不会相信你的诚意。许多道歉完全没有起到作用，就是因为道歉的方式有问

题。一般来说，如果伤害你的人真的感到很抱歉，那么你可以考虑接受他的道歉，而攻击他们通常不会带来益处。

内疚和宽恕

我的看法是，宽恕和接纳能帮助你面对因自己过去的行为而引发的内疚。我们将在第二十章更全面地讨论宽恕，但在此处值得注意的是，内在宽恕也是重要的改变。我们都能受益于自我宽恕，因为回首往事，大家都做过一些让自己难以面对的薄情寡义之事。

基兰15年前抛弃了家人，随着他年龄的增长和个性的成熟，他对自己过去的行为深感内疚，并在内疚的情绪中无法自拔。但他无法面对这种内疚，所以就借酒浇愁。他花了很长一段时间才意识到，在他结婚的时候，他的情感还没有成熟到可以承担一个年轻的家庭。所以，他不得不面对自己给他人带来的痛苦。他的内疚转变成了羞耻，羞耻感麻痹了他，导致他对自己毫无好感。除非他能够面对这种悲伤、悲痛和内疚，否则他无法接受自己的生活。

他认为自己毫无价值、一无是处，总是让人失望，永远不可能被人信任，因此（他相信）他永远也不可能拥有爱情。这种延续式的自我攻击对基兰毫无帮助，既没有帮助他和他人建立关系，也没有让他有能力为前妻和儿子提供更多的支持——他希望自己这么做。自我攻击对他的妻子和孩子们也没有任何好处——当然，关键是不要过度关注自我和自以为是，而是要考虑如何提供帮助和弥补。这需要做到自我宽恕。自我宽恕通常需要我们充分地认识到自己的行为，直面内疚、痛苦和悲伤，从中获得学习，尽可能地做出补救措施，并且放弃自我攻击。我有一些想法供你参考。

· 承认那些让自己后悔的行为（或者其他任何事情），诚实地面对它们。

· 审视自己的想法，看看它们是否合理，分辨自己体验到的内疚是否超出了恰当的程度。

· 承认面对自己曾给他人带来的伤害是很痛苦的，但这是治愈过程的一部分。也许你需要进行哀悼。

· 把注意力放在自己的行为或具体的事情上，不要把它转变成一个自我聚焦式羞辱（唉，我是个坏人）——这种行为不面对他人，而是把注意力放在自己这里。

· 认识到自我批评会妨碍自己的进步，让自己无法真正地处理情绪，因此，基于羞耻感的自我责备毫无益处。

· 承认自己是一个会犯错的人。每个人都可能做日后为之后悔的事情，或者在成长和成熟后，回看当年深感悲伤——去感受人性的挣扎。

· 尽可能地弥补你所造成的伤害。

· 决定如何从这个经验中学习，如何利用它们让自己更为“成熟”。

· 做好心理准备，真正地面对“内疚”可能“引发的悲伤”，而我们需要承担这种痛苦。

· 练习有慈悲心地关注自己。

· 试着原谅自己，不要认为自己不值得原谅——把宽恕当作一个修复的过程。

· 想想如何通过面对自己的内疚培养道德勇气，并努力确保自己未来的行为有所改善。

· 记住你的本质是你的意识，它会有很多体验。

· 你需要明白，原谅自己并不是推卸责任，也不代表着事情无足轻重。其实，我们很难在情感上做到自我宽恕，因为它需要我们真正诚实地意识到我们竟然能这么无情。

本章要点

内疚感是生活中很自然的一部分。我们不可能经历生活中的各种冲突和困难而没有任何感受。内疚感帮助我们意识到自己伤害他人的行为。但如果过度内疚，则会抑制我们意识到自己的需求，还可能会扭曲人际关系。

觉得自己伤害了他人，没有为他人尽心尽力，对他人说"不"，比他人得到更多，或者不得不与他人分离……这些常常都会引发我们的内疚感。

我们可以学会识别自己的内疚点，并弄清楚与之相关的典型想法和感受。

尤为重要的是，内疚会引发自我攻击式的（与羞耻相关的）想法和感受。

有时，我们需要学习容忍内疚以及与之相关的悲伤，视之为生活的一部分（就像焦虑和愤怒那样），而不是回避感受它们。

如果你对自己的抑郁感到内疚，觉得自己让别人失望了，成为他人的负担，那么请记住，你也不想抑郁——你并不是一个快乐的抑郁者！如果你因为觉得自己是个负担而想自杀，你要知道：这是抑郁在说话，而你需要寻求专业帮助！你应该尽自己所能，从抑郁中恢复，而不是让它决定你的行为。

内疚和其他情绪（比如焦虑）一样，有时重要的是听从它，然后远离那些让我们焦虑的事情；而有时最好忍受它，和那些让我们焦虑

的事情待在一起。如果一焦虑就逃跑，我们将会与生活中很多的重要事情失之交臂。内疚也是如此，如果一内疚我们就让步，对自己也并不总是有益。此时，我们需要忍受内疚。

练习

练习1：识别你内疚的触发点

· 在__________时，我会感到内疚。

· 如果我__________，我会感到内疚。

内疚有利有弊，所以让我们考虑下面这个问题。请先分辨一下，你的感受主要是内疚还是羞耻。如何承认和处理内疚能帮助你？例如，你可能会认为："它让我能认识到自己对他人的伤害，让我诚实地面对它。而且，如果需要的话，我可以去补救。**接受自己是一个会犯错的人，是成长的一部分。**"

关于为什么我们应该依照内疚感行事，善待他人，我相信你可以想到很多充足的理由。但是，我们一定得予以权衡。这就好像一焦虑就逃跑并不总是对你有益一样。如果你总是因为内疚感而行事——哪怕实际上导致问题的因素很多，大家都有责任，但你只是一味地让步或道歉，这种做法并不会总是能帮助你。我们需要平衡自己的思维，思考在什么情况下，内疚和因内疚感而付诸行动对你无益（例如，没有想太多——只是被内疚控制行事）？

练习2：分析因内疚而行事的弊端和坏处

比如：

· 总是为他人（比如为孩子）付出，可能会宠坏他们，让他们变得自私，总是期望别人满足他们的每个需求。

· 我可能无法对他人完全诚实，而这会带来问题。

· 我可能无法学会与他人协商自己的需求。

· 如果我总是被内疚所束缚，我将无法看到自己的合理需求，也无法变得坚定、自信。

· 出于内疚行事，会导致自己心生怨恨。

· 如果我把内疚指向自己，会让自己感到羞耻，并且会更抑郁。

因此，如果感到内疚，对你有帮助的做法是面对它。你可以问自己以下问题：

· 我是不是太想做个好人了？如果是这样，我想从中得到什么呢？

· 我为其他人承担太多责任了吗？

· 如果需要的话，我可以更坚定一些吗？即便那样做会让其他人不高兴。

· 我是不是总告诉自己内疚是不好的（全或无思维）？

· 我是不是可以通过努力避免有内疚感，回避令人痛苦的两难局面？

· 如果别人失败了，而我成功了，我会感到内疚吗？这是不是损己不利人？

· 难以面对内疚感妨碍了我的成长吗？

练习3：直面内疚的一些提示

你可以放松呼吸，转换到自我同情模式，重新用有慈悲心的方式，尽自己的最大努力保持宽容、温和的态度，思考以下内容：

· 内疚感是生活的一部分——我有内疚感并没有什么错，我可以学会宽容地忍受它。

· 如果我可以忍受我的内疚感，而不付诸行动，那么我的生活会有哪些改善？（花点儿时间想清楚这个问题。）

· 如果我确实有理由内疚，什么事情对我有帮助？

· 说老实话，别人是不是真的对我期待过多？

· 公平地说，我对自己是不是期望太高？

· 如果朋友与我处境相似，我会对他说些什么？

· 我是否需要学习自我宽恕？

练习4：人生回顾

有时，可以借助于写人生回顾来帮助自己。比如，首先写："我已经学会了感受内疚，因为……"然后写下你的故事，写下你认为是怎么回事。最后写："现在，我面临的挑战是，如何在这个问题上获得进步。"你也可以考虑给自己写一些有慈悲心的信。

注释

1. Tangney, J.P. and Dearing, R.L. (2002). *Shame and Guilt.* New York: Guilford Press.这本书写得非常好，为读者提供了许多研究结果。还可参考：

Baumeister, R.F., Stillwell, A.M. and Heatherton, T.F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological Bulletin* 115, 243-267.

O'Connor, L.E. (2000). Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy.

Gilbert, P. and Bailey, K.G. (eds.) *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (pp. 276-303). Hove: Brunner-Routledge. 这篇文章介绍了一种很有趣的关于内疚感的研究方法。

或许你也会有兴趣阅读： Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology* 70, 113-147.

相关方面的综述可参考： Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and differences in shame and guilt. *Social Research*, 70, 1205-1230.

2. Hoffman, M.L. (1991). Empathy, social cognition and moral action. In Kurtines, W.M.and Gewirtz, J.L. (eds.) *Handbook of Moral Behavior and Development. Vol 1: Theory* (pp.275-301) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

3. Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3rd edition).London: Sage.

4. Gilbert, P. (2009).*The Compassionate Mind: A New Approach to Facing the Challenges of Life.* London: Constable & Robinson.

5. O'Connor, L.E. (2000). Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy, In Gilbert, P. and Bailey, K.G.4 (eds.) *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (pp. 276-303). Hove: Brunner-Routledge.

6. Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy.* New York:Basic Books.

第十九章　应对愤怒

强烈的愤怒在抑郁症中很普遍。弗洛伊德认为未表达的愤怒导致抑郁，抑郁是愤怒指向个体内部的结果。他认为人们会通过对自己生气，以避免对他们所依赖的人生气。正如我们在自我批评那一章所看到的，在抑郁状态下，会有很多自我指向的愤怒和挫折感。不管怎样，我们已经发现有些抑郁者的脾气会变得更急躁、更容易愤怒，而不是与之相反。我们自己的一些研究发现，在抑郁之后，女性变得对他人有更多的愤怒，而男性对自己和他人都有更多的愤怒。[1]在愤怒的时候，我们往往动不动就会对那些比自己弱的人发脾气。[2]人们也非常害怕自己的愤怒。[3]

我们需要处理四个领域的愤怒：

· 别人对你的愤怒。

· 你（想）对别人的愤怒。

· 你看到的其他人之间的愤怒（比如，孩子看到父母打架）。

· 你对自己的愤怒。

是什么引发了愤怒

愤怒常常与挫折感、阻力、被反对、被忽视或被指责，以及某事或某人与我们的预期不符有关。从进化的角度来看，愤怒赐予我们更多的能量去克服阻力以达到目标，还可以使我们在冲突中更有力量进行战斗（反击）。因此，尽管愤怒令人不快，也不受欢迎，但它是一种自然反应。

担心被威胁、破坏或丧失的情况包括：

· 自我感觉（躯体或自尊心）。

· 重要的人际关系和所有物。

· 我们的计划和目标。

· 我们的生活方式。

显然，控制感非常重要，愤怒也是重新获得控制感的一种途径。在我们有机会思考之前，内心的愤怒可能就已经迅速被点燃了——这就是练习正念的价值。

挫折

应激和抑郁会降低我们的挫折耐受力，使我们更为易怒。挫折所引发的愤怒，常常发生在事情不尽如人意之时。例如，早上汽车发动不了，导致不能按时上班。一般来说，在应激状态下，我们更容易对伤害、妨碍自己的人或物发怒。另外，一些基本的自我信念也会影响我们的挫折耐受力。比如："这事不应该发生在我身上。""这会严重影响、妨碍我的计划。"而时间压力和意外的错误往往会引发一股冲动式的烦躁："我不知道那个！"不过，那些能够处理汽车发动不了这一类事情的人，他们会注意到自己内心愤怒的冲动，然后迅速去处理问题（比如，叫出租车）。而那些难以处理这些事情的人，会对人或物品发脾气，可能会感觉"这车太让人失望了"。（你现在怎么能做这个！）

你可以做出一个承诺，表示要尝试用下面的方式处理自己的愤怒：

· 在出现愤怒的时候，注意内心的冲动。

· 转移注意力。（例如，把注意力转移到放松呼吸上。）

· 倾听内心温和的、善解人意的声音。

· 承认愤怒是一种完全可以理解的感受（不要自责，不要和自己对抗）——只是在这一刻，它对你不是那么有帮助。

· 请记住，这种情况并非只是你会有——其他人也会有。

把注意力放在处理这件事情上，思考现在做什么对自己会有帮助。例如，你需要远离当下的情境（或人），直到你冷静下来吗？你需要寻求其他人的帮助吗？

受到伤害

当别人威胁我们或以某种方式伤害我们时，我们会感到愤怒。不管是躯体攻击，还是言语攻击，都会引发愤怒。如果我们认为这种伤害是对方有意而为之或是对方粗心大意所致，我们的愤怒就会大于我们认为是对方无心之过或不可避免的情况。故意伤害引起的愤怒会导致报复，让人产生想从言语上或躯体上伤害（反击）另一个人的冲动。这种感受在群体冲突和战争中很常见。虽然人们理性地意识到复仇死循环不会给任何人带来好处，但就是很难停止。应对方法与前文相似：注意怒火是怎么冒出来的，然后转移注意力，并且明确地告诉自己，愤怒之下不宜行动或思考。不要忘记，尽管需要练习，但我们应该对自己宽容一些，量力而行。

被利用

愤怒最常见的主题是发现自己被人利用，比如说，觉得有人占了自己便宜、利用自己，或者被人想当然地对待。正如我们所看到的，大多数人都希望自己被他人欣赏，希望拥有平等的人际关系。不管是亲子关系、朋友关系，还是恋人关系，甚至国家之间，任何被利用、被人占便宜的感觉，都会导致愤怒及其后果。如何坚定地处理这个议题非常重要。

缺乏关注

如果别人没有给我们想得到的关注，也会引起我们的愤怒。比如被忽视，或者对我们的看法不加理会。例如艾玛，她希望克里斯能多花点儿时间和她在一起，帮她分担家务，但他说他太忙了。还有一种情况是克里斯答应帮忙，但没有兑现承诺，艾玛因此对克里斯感到愤怒。不过，一般这种愤怒并不会让我们想伤害其他人，而是想用某种行为（如尖叫、叫喊）让对方不要再忽视我们。我们想重新调整关系，而不是破坏它，这需要稳定、持续的同情心。

嫉妒

当我们渴望某些东西，而他人在这些方面比我们拥有得更多时，就会出现这种愤怒。琳达认为自己可以在选美大赛中夺冠，但她没有成功，她对获胜者有嫉妒的愤怒。妒忌意味着我们想获得他人拥有的东西，比如物质财富、社会地位、受欢迎、智力等。当我们自己爱的人和别人在一起时，我们会感到嫉妒。比如，一位已婚女性表现出对另一位男性感兴趣，会让她丈夫感到嫉妒。这种嫉妒式的愤怒（如果被表达出来）表现为威胁这位女性：警告她如果欺骗或离开他，会有严重的后果。如果把伴侣视为自己的财产，很容易出现这种嫉妒式的愤怒。此外，嫉妒的人可能非常缺乏安全感。他们或许有着与同胞竞争的成长经历，比如必须通过“战斗”才能赢得父母的关注。

违背社会规范依从性

当别人违背了自己的要求时，人们会出现这种愤怒。比如，父母因孩子不听话而愤怒。我们还会对政府花纳税人钱的方式感到愤怒。这些愤怒背后的信念是，别人应该认同和服从于我认为很重要的规

则。从某种程度上说，如果我们认为其他人的行为可能会影响自己的利益或生活方式，我们就会出现这种愤怒。

同情的愤怒

我们在看到他人受伤时会出现这种愤怒。例如，看到人们面临饥荒，我们就会对允许这种情况存在的政府感到愤怒。这种愤怒让人们想采取一些行动。

有益的愤怒和无益的愤怒

以上这些引发愤怒的情境有两个共同点：第一，事情没有按照我们期望的方式发展；第二，我们对愤怒的对象非常在乎。在处理自己的愤怒时，你可能会发现自己过度重视某件事情，在没有根据的情况下草率地得出结论，或者过高估计了某种情境的潜在危害。愤怒可以非常有用，因为它能提醒我们去保护或改变。人们在愤怒的情绪下（比如，不公平引起的愤怒）会想施以变革，想发出自己的声音。一般来说，当愤怒中包含着恶意（当然，这种恶意也会指向自己），或愤怒的目的是想造成伤害时，就会引发问题。

愤怒的色调

愤怒本身并不是“全或无”“非黑即白”的，它更像是从粉色到红色的光谱。例如，你可以想象一根线，开始是白色的，逐渐变成粉红色，到末端变成了红色。在白色的一端，你没有任何情绪，对什么事情都无所谓，而红色的那一端则是暴怒。关键在于把情绪控制在这根线中间的某个位置上，既不是白色区域，也不是红色区域。愤怒就像

开车，你需要学会控制它。因为你不会去哪里都以每小时100公里的速度飞驰，但你也不会希望自己因为害怕而把车锁在车库里。

有时，抑郁的人不知该如何驾驭自己的愤怒，他们长期把愤怒锁起来，最多“行驶”到浅粉色区域。也就是说，最小限度地表达自己的愤怒。如果你很自信，无须表达你的愤怒，这样做没有问题。但是，如果你需要表达自己的愤怒，并因为自己的退缩而感到自卑、软弱，这样做就毫无益处了。如果你觉得自己的愤怒容易失去控制，可以学习一些应对策略。下面是一些控制愤怒的思路。

· 学会更多地意识到自己的愤怒及其触发点。

· 认识到与你身处愤怒而不自知相比，感到自己的愤怒能够让你对愤怒有更多的掌控。

请注意，这不是你的错，但你需要空间，以避免让愤怒的小火星被自己的想法或行为鼓动成熊熊怒火。所以，你需要掌握一些涵容愤怒的技巧，例如：

· 如果愤怒过于强烈，学会暂停与他人的联系。比如，可以说：“我需要出去散个步，让自己冷静下来——我需要整理一下思绪。”

· 练习对自己的愤怒抱以同情（不是自我批评或谴责），同时尽可能地练习愤怒应对技巧。

· 练习如何把注意力转移到自己的呼吸或自我同情（意象）上。

· 不管觉得多么愚蠢、多么困难，都努力让面部保持有慈悲心的笑容。

· 在可以的时候，拓宽自己的想法，看看能否让思维更均衡。

· 避免自我责备、自我谴责和自我惩罚。

愤怒常常具有保护作用，是我们对阻力、批评、忽视和排挤的一种防御。在防御状态下，我们常常采取“安全第一，胜过后悔”的思维

模式，而我们的情绪却迅速被触发（见第二章）。这就是为什么许多心理学家认为，盛怒之下的心是容易受伤的，而不是自信和强大的。

愤怒为什么会升级

为什么愤怒如此有力量？为什么一个人的愤怒会达到“红色地带”？我们经常发现引发愤怒的是小事。我们常为一些小事暴跳如雷，就好像愤怒被小题大做了。有些抑郁的人会出现“愤怒发作”，发现自己莫名其妙就怒火中烧。有些研究人员认为，有些抑郁者的愤怒发作与抑郁症本身有关（伴随着相应的生理变化）；有些抑郁者因为服用抗抑郁的药物而导致脾气变化，但也有些人情绪会更加平静。如果你发现自己在服用抗抑郁药后变得更加烦躁和愤怒，那么你应该再找一下你的家庭医生，看看是否要换一种药物。

为小事大发雷霆也有心理原因。让我们再来看看艾玛和克里斯的例子。假如艾玛对自己说：“如果克里斯真的在乎我，他就会帮我做家务。”那么显然，让艾玛愤怒的根源不是家务活，而是她把克里斯不愿意帮她做家务当作不关心她——艾玛想当然地这样认为。因此，看上去微不足道的小事其实意义重大。

在你反思自己因何而愤怒时，下列问题可以帮助你，就像你在邀请你的愤怒与你对话。好吧，愤怒，现在——

· 在这种情况下，我真正在乎的是什么？它真的会受到损害吗？

· 假如我无法改变这个局面，对我的未来有什么影响？

· 如果它（让我愤怒的事情）真的发生了，我会怎么评价自己？我会不会对自己做出消极的评价？

· 我会如何评价他人？我会如何解读他人的动机？

还有一个非常有用的问题是："这种情况会以什么方式伤害我？"一般来说，在抑郁状态下，有益的做法是关注受伤的感觉，而不是愤怒。如果我们关注愤怒，就会在某种程度上忽略愤怒背后的脆弱感和伤害。实际上，借助于愤怒，我们可以勾勒出内心深处对于被抛弃、被忽视和被伤害的恐惧。在抑郁状态下，愤怒的背后往往是受伤的感觉，需要我们哀悼过去的伤害和羞耻。如果一个人能修通悲伤，那么愤怒和抑郁都会有所缓解。

如果我们关注自己受伤的感觉，而不是愤怒，反而会对自己的愤怒有更多的领悟。比如艾玛，她发现自己把克里斯很少帮她做家务赋予了额外的含义——"不关心她"，而这让她认为要么是他不重视她，要么就是自己不值得被重视，而她又觉得他的想法是正确的。她对"关心"的敏感可能源于过去的经历（例如感到父母或朋友不太在乎她）。但关键是当艾玛带着同情心反思自己时，她发现关心并不是全或无式的，有很多其他证据表明克里斯是关心她的。

所以，当我们高估了自己可能受到的损害时，愤怒也会随之被放大。这儿还有另一个例子。德里克正在做一个项目，这个项目需要他人的帮助，然而，这些人没有按时完成他们那部分工作。德里克因此而大发雷霆，他认为："如果不能按时完成这个项目，这就会成为我职业上的一个污点。"他害怕老板认为他的能力不足："他们让我在老板面前显得很无能，这会影响我的晋升机会。因此，这些人通过没有按时完成自己的工作来羞辱我，这会毁了我的前程。"

当德里克审视自己对羞耻的恐惧时，他发现自己往往对那些"让他丢脸"的人生气。这使他开始思考为什么获得权威的认可（主要是男性）对他来说如此重要。他发现这个问题可以追溯到他和父亲之间糟糕的关系，以及他的信念："我必须讨好权威人物，否则他们会对我生气，会忽视我、贬低我。"在他还是个孩子的时候，这些想法引起了他的很多恐惧以及其他感受。他的愤怒之所以这么强烈，是因为他给触

发情境赋予了特别的意义。后来，德里克还发现，正是“我的前途会被他们毁掉”这一信念，导致了他强烈的愤怒感。

德里克学会用制作提醒卡的方法来处理他的愤怒：

· 在我感到愤怒时，我需要停下来，审视自己的想法。

· 如果不能慢下来审视自己的想法，我可能会把很多事情当作童年经历的重演。

· 愤怒的时候，我常常过高地估计了事情可能会给自己带来的损害。

· 有什么证据表明这种情况对我有害？如果我的愤怒少一些，我会怎么做？

· 我不必为每一次的不顺利或挫折感到羞耻。

提醒卡给了德里克额外的空间，避免让他的愤怒失控。它帮助他停下来，这并非魔术，但很有用。或许你也希望像德里克那样，给自己写一些这样的卡片。

罗伯特入住宾馆之后，发现自己被安排在错误的房间，而宾馆里那位年轻的服务员似乎对此毫不在意。罗伯特对服务员怒吼，他觉得宾馆根本不应该雇用像她这样的人。当他回到自己的房间后，他对自己的行为感到羞愧和难过。他坐在床上，突然放声大哭起来。这到底是怎么回事？后来在心理治疗中，他弄清楚了自己当时的想法。

· 人们为什么就不能把事情做好呢？

· 很明显，这个服务员把我当作傻瓜，觉得我软弱可欺。

· 如果我更像个男人，我就能毫不费力地处理好这件事。

· 人们应该尊重我，不应该这样对待我。

· 我肯定会被人当作一个软弱、无能的浑蛋。

· 但这不公平——我得让她知道，我不容小觑。

当然，罗伯特的怒火“腾”的一下就起来了，并不是因这些慢慢积蓄而来的想法，但这些想法告诉了我们愤怒的背后是什么。转瞬之间，愤怒让一件小事演变成关乎“是否被尊重”“有没有男子气”以及“被他人视为软弱可欺”的大问题。服务员的态度引发了罗伯特内心的恐惧：他害怕被人看成是一个自卑的、不值得被尊重的人，因此他用愤怒来防御这些。后来，他坐在床上，冷静下来，发现自己对服务员进行了人身攻击。于是，他想：

· 我失控了。

· 我这是怎么了？我一向都是关心别人的。

· 或许我就是个自私的人，只想着自己。

· 我的行为很糟糕，令人讨厌。我痛恨自己刚才的表现。

由上可见，罗伯特的愤怒之所以升级，其原因就在于他过高地估计了这件事对他自尊的伤害，并认为这种情况是对他男性气质的一种考验。事实上，我们经常会看到一些抑郁的人会大发雷霆，然后又因为自己乱发脾气而感到自己讨人厌，憎恨自己的这种行为——他们对自己的愤怒生气。

乔治同家人一起驾车外出，在路上，他被另一位司机惹火了。他的孩子们给吓坏了，大哭起来。于是，他大声地训斥孩子们。后来，他深感羞耻和内疚。他认为自己毁了这一天，还认为自己“要是再这么下去”就太可怕了。凌晨3点，乔治感到非常孤独，觉得自己真令人讨厌。他开始想，要是没有自己，孩子们的生活可能会更好，于是他想自杀。

我们可以看到乔治无法处理自己的愤怒，而在他的愤怒之下是非常脆弱的感觉。他的大脑处于抑郁状态，这种情况下，愤怒很容易被激活。事情变得如此艰难，恰恰应该温柔地对待自己。实际上，更难的是如何拥有更强大的同情心。在有点儿不高兴的情况下，善待自己是一回事，但如果能在愤怒的状态下还保持同情心，那是非常强大的。记住，这不是“让自己置身事外”。

事实上，有时当我们不再自责，不再聚焦于自己，反而会因为我们给他人带来的痛苦而感到更痛苦。人之所以是善良的，是因为我们想治愈自己，真诚地想补救自己所造成的伤害。

因此，第一步是要理解你对引发自己愤怒的事情所赋予的意义。接下来，要考虑你认为自己在哪些方面已经受到了伤害，哪些方面是脆弱的。如果你觉得自己失控了，那就尽量避免全面攻击自己，要寻找替代观念。最终，罗伯特有了以下这些想法：

· 是的，我的确有些过分了，这令我对自己很失望。

· 但是，我知道我并非一贯如此。

· 我必须承认，我目前处于应激状态。我的生活很艰难，因此我的挫折耐受力变低了。

· 我需要学会在情绪过分激动时后退一步。但是，挫折耐受力低并不会把我变成一个坏人——尽管我有些行为的确不尽如人意。

· 如果我能学会更加自信而不是充满攻击性，对自己会更有帮助。给自己贴上“坏人”的标签，只会让我感觉更糟。而当我认为自己很糟糕并为自己感到羞耻时，我的挫折耐受力会进一步降低。

· 我可以在这件事情上原谅自己。并且，如果需要的话，我可以向酒店的服务员道歉。我痛恨自己，说明我对自己缺乏慈悲，没有意识到自己所面对的压力。如果我对自己好一些，我对他人的态度也会有所好转。

你或许已经注意到了，上述例子中所描述的愤怒，均可以被看作“羞耻性愤怒”（shame anger）。愤怒是对被贬低、被看不起、被排斥的一种防御。事实上，很多让你感到愤怒的情境都很值得你去想一想你的感受中是否有羞耻。当你因羞耻而愤怒，又因愤怒而羞耻时，你会陷入羞耻（愤怒）的恶性循环。要想摆脱这一循环，首先必须停止自我攻击（见第十三章）。

应该和必须

让我们愤怒的原因还可能是我们有“应该和必须”的想法。比如前面提到的罗伯特，他认为“其他人不应该这样做”。不幸的是，我们无法为他人制定行为规范。但是，我们一不小心就会陷入思维陷阱，在头脑中设想其他人应该这样做，或者不应该那样做。有好几次，我注意到自己在机场排队时的愤怒，我当时的想法是：“排队很荒唐可笑，这纯粹是无能的表现。”“机场人员对待我们就像对待牲口。”等等。我不喜欢排队——我有点儿幽闭恐惧症，所以，恐惧激发了我的愤怒。

当然，我的愤怒对我、我的血压，以及任何人都没有好处。我必须试着把注意力转移到我的呼吸上，保持有慈悲心的笑容，注意到其他人也在排队，这个规定不是针对我个人的。如果你注意到了自己的愤怒，可以试着把注意力重新放在那些你认为对自己有帮助的想法上。有时，这些“应该”与其他一些观念密切相关。比如：“如果某某爱我（尊重）我，他应该（不应该）……”为了处理这些想法，你可以告诉自己：

· 我希望其他人不这样做。

· 但是，我无权给他人制定行为规范。

· 每个人都有权按照自己喜欢的方式做事。

· 如果我不喜欢他们对待我的方式，我可以学着更自信地表达自己的观点。

· 我没有必要把每次的冲突都当作人身攻击，并将其视为对我的价值感、个性、男性气质等的攻击。

是谁的错

在抑郁状态下，人们经常因为愤怒而感觉很糟糕。如果你已经非常愤怒了，怎么可能善待自己？因此，我们还是需要同情心（理性）思维的帮助，它会告诉我们以下这些想法：

· 暴怒真的会让自己很苦恼。

· 这或许说明我内心很脆弱。

· 不过，愤怒也并不会让我彻底讨人厌——如果我那样想就有些过度概括了，那是一种全或无思维，是在给自己贴标签。

· 只是在这个特定的时刻，我的这种行为才有些生硬。

· 我得记住，有时我并不生气，我也会关心他人，能为自己和他人做一些积极的事。

有时，愤怒之后（特别是对孩子发脾气），我们会感到非常内疚。于是，为了弥补，我们会允许他们做一些通常不允许他们做的事情。然而，这只会适得其反，因为孩子会利用这一点，最终又引发我们新一轮的愤怒。因此，如果有必要，你可以为自己的行为道歉，然后努力学会控制自己的怒火，但不要因为内疚而总想做点什么。

仇恨

我们在感到自己受到很严重的伤害时，愤怒会转化成恨，于是想伤害他人，这会让人感到害怕。贝拉因母亲过去对她的身体和精神上的虐待而憎恨母亲。她觉得母亲非常“毒舌”，她幻想用枕头闷死母亲，看着她窒息而亡。然而，她又非常渴望被人爱，因此她把自己的恨意以及谋杀幻想作为自己很恶毒的证据。她是这样想的：

· 仇恨是不好的。

· 我不应该有这种感受。

· 这不正常，别人不会像我这样。

· 我的仇恨如此强烈，这说明我真是个恶毒的坏人。

· 我不能告诉他人我内心深处的想法，否则他们肯定也会认为我很恶毒。

· 我痛恨自己这样恨别人。

给贝拉进行药物治疗的医生不知道她内心的这些想法。这毫不为奇，这种憎恨式的愤怒往往伴随着强烈的恐惧与羞耻，因此人们很难表达。后来，贝拉可以挑战自己的这些想法和观念：

> 每个人都可能会仇恨他人，仇恨并不是一种变态的心理。但让人遗憾的是，历史的确告诉了我们许多仇恨带来了可怕的结果，这说明很多人都曾像我现在这样。所以，我并非不正常。把我的仇恨视为“恶毒”是一种全或无思维，也是在给自己贴标签，全然没有考虑到母亲的所作所为给我带来的伤害。从没有哪一天我享受对母亲的憎恨。我对母亲的憎恨，源于我过去那么多的痛苦经历，痛恨一个如此严重伤害我的人是可以理解的。但我的确需要学习如何处理自己的愤怒，我必须面对它。我需要学习如何不因为自己对其他人的

恨意而恨自己。因为我的仇恨伤害了我，妨碍了我让自己好转的努力。

避免一直生闷气

一直生闷气和思维反刍对大脑有害。如果我们考虑到愤怒的意义所在，并认识到愤怒的功能之一是帮助我们更勇敢地作战，那么我们就会明白生闷气的危险。[4]愤怒激活了我们的威胁-保护系统（战斗或逃避），此时，应激激素和其他化学物在体内堆积，让我们变得紧张又警觉。不过，如果没有出现“战斗”或“逃避”反应，这些化学物质可能会起到反作用。

艾伦被要求提前退休，并且新上任的经理搁置了他过去在本部门所做的改革。他就此事与老板争论了好几次，但都无济于事。艾伦陷入抑郁状态，而且出现了严重的睡眠困难。我要求他在半夜醒来时，检核自己的想法。结果，他发现自己心里在想：“这群浑蛋！我为公司付出了这么多年，他们竟然这样对待我。我一定能找到对付他们的方法。我绝不能就这样卷铺盖走了，任由事情发展。”这些想法在他的脑海中一出现，他就变得非常愤怒。他不停地在房间里走来走去，一遍遍地想这个问题。如果他的妻子劝他冷静一下，他就会对她一阵谩骂，接着又为之内疚。后来，他对自己说：“他们甚至破坏了我和妻子的关系。”

我对他说：“一旦你出现了这些想法，你体内本能的作战（逃跑）系统就被它们激活了，而这个系统的作用就在于让你做好战斗（或逃跑）的准备。不过，你目前已经尽力了。而且，你对这件事情毫无办法——尤其是在凌晨3点时。因此，你处于一种应战状态却无处发泄，只能在屋子里走来走去，或是责骂妻子。其实，你已经意识到你对这件事情无能为力了。”艾伦不情愿地同意了我的观点。我继续说：“因

此，我们必须想个办法，让你不再激活你的作战（逃避）系统，因为它们会让你陷入抑郁状态。”

在艾伦理解了一直生闷气给他体内带来的变化后，他开始考虑其他的可能性。我们制作了提醒卡，以备他半夜醒来时可以提醒自己。

· 我对这种情况感到失望，但我必须面对现实：我已经尽力而为了，但事情的发展方向就是这样。

· 我为公司奉献了很多年，取得了相当不错的成绩。我应该为此而感到骄傲。

· 也许，现在是时候放下过去，考虑一下我未来的生活安排了。

· 所有那些想和公司抗争、想报复的想法，只会刺激我自己，毫无现实意义。

或许我们也可以从佛教或哲学的角度反思这件事情。即所谓“世事无常，生生不息”。如果我们试图阻止变化的发生，只会走向失败。有时，最重要的是能放下（如有需要，为之哀悼），而这也是最难的人生目标之一。

我和艾伦还一起分析了提前退休的利与弊，比如说提前退休后，他将有更多的自由时间，而这有利于他的身体健康。一旦艾伦放下此事，不再进行无谓的战斗，他就开始寻找其他的解决策略。例如，如何尽可能多地争取退休条件。做到这些并不容易，但一年后，他告诉我，这是他一生中最明智的决定。

所以，问题的关键在于避免对愤怒念念不忘，然后制定应对策略。能做什么就做什么，谁能帮助你就求助于谁。一味地纠缠于是否公平，反复琢磨同一个事情，其实于事无补。不过，放弃不可能赢的战斗只是策略之一。有些时候，你需要学会坚定、自信地据理力争（见第二十章）。

用愤怒避免痛苦

卡罗琳对她的父母很生气，因为她认为他们不够爱她。愤怒可以让她避免体会到内心巨大的悲伤。她需要哀悼愤怒之下的悲痛，愤怒让她觉得自己很强大，而痛苦和悲伤让她觉得自己非常脆弱。

愤怒可以用来防止人们意识到自己所受的伤害，而这些需要得到疗愈的伤害和羞耻常常与悲伤有关。有些人可能会建议你勇敢地面对那些伤害自己的人，以牙还牙。但这种方法有时候管用，有时候不管用。因为，在内心里，我们仍然希望自己被人爱、被人认可。我记得我的一位患者，曾在另一位治疗师那儿花了很长时间学习如何勇敢地面对施虐的父母，表达自己的愤怒。尽管如此，她的抑郁却毫无缓解，她还是无法信任他人。她需要做的是哀悼自己失去的童年，允许和接纳悲伤时脆弱的自己。

你看，我们心中总有两种父母：一种是我们实际拥有的父母，以及与他们相关的感受和回忆；一种是理想中的父母，以及对他们的保护、爱和关心所寄予的渴望和幻想。我们可以勇敢地面对施虐的父母，对他们表达愤怒，但同时我们还需要处理哀伤，并放下对于理想的父母的渴望。我们可以借助于内在意象练习有慈悲心的自我，或通过建立新的亲密关系做到这一点。

在处理抑郁状态下的愤怒时（我强调的是“抑郁状态下的愤怒”，因为并非所有的愤怒都是这样），有时候非常重要的是找到一个能帮助你度过哀悼阶段的人。在哀悼阶段，我们需要承认自己的痛苦和脆弱。在这个阶段，愤怒往往是第一反应或者早期反应，但我们需要修通愤怒，而不是停留在那儿。

回避愤怒：压抑愤怒的十个常见原因

有些人会尽量避免愤怒。回避愤怒可能会让你有受伤的感觉，还会让你觉得自己是个受害者、一个无能的顺从者。这样做也意味着你无缘自信（见第二十章），让你觉得自己对某些情况无能为力。你可能会认为自己受到伤害是因为自己很软弱，而无法意识到对方的态度也是导致你受到伤害的部分原因。在承认自己痛苦的同时，非常重要的是不要变成一个无助的受害者。

下面列出了十种可能会阻碍你探索自己愤怒情绪的自我信念，它们妨碍了你学习如何自信地表达愤怒。在每一种观念之后，我都提供了一些有慈悲心的替代想法供你参考。

一、别人比我强大，我永远无法在冲突中获胜

有慈悲心的替代想法：这无关输赢。即使我没有办法获得期望的结果，试着说出自己的观点也是有帮助的。如果我告诉自己必须赢，否则就毫无意义，那么在没有开始之前，我就打败自己了。如果我尝试提出自己的想法，至少我努力了。学会自信，意味着在未获得理想结果时不对自己生气。

二、从小我就知道愤怒不好

有慈悲心的替代想法：虽然我的父母无法处理我的愤怒，但这并不表示愤怒是不好的。愤怒是人类正常情绪的一部分，而且它有它的作用。如果我们从不对任何事物感到愤怒，我们哪里有改变的动力?愤怒非常重要，因为它提醒我哪里正在受到伤害，以及我在意的东西。的确，我们不应该肆无忌惮地攻击他人，而把愤怒转变为自信却大有益处。尽管我的父母告诉我愤怒是不好的，但他们却没有教会我如何变得自信。也许，他们没有传授我如何用积极的方式应对冲突，但这很可能是因为他们自己也不知道，我需要为自己而学。

三、在愤怒的时候，我变得很坏，不讨人喜欢

有慈悲心的替代想法：当然，我希望自己永远不要生气，但这不可能。在那一刻，爱的感觉消失了，但就像一场风暴席卷了天空，然后又消失了，天空还是那片天空。说自己不讨人喜欢，否定了自己的优点，这是一种全或无思维，也是一种自我标签化行为。当我想到自己不讨人喜欢的时候，实际上我可能想的是，对某些人而言我是不可爱的。那么，我究竟担心谁会觉得我不可爱呢？如果是我的伴侣，我可以这样想："两个人的关系就像一艘小船。如果我的这艘船只能在平静的海湾航行，那么，它称不上一艘坚固的船。我们需要那些能经历暴风雨却仍不会倾覆的船。如果我因为自己生气了，就觉得自己不讨人喜欢，那说明在我看来，我们的关系经不起风浪。但事实上，拨开迷雾，诚实、坦白地面对我的伴侣，只会增强我们的关系，而不是破坏它。"

在冲突发生的当下，你的确不是在给予爱。但爱情就像自然气候，无论我们做什么，它都还是它。愤怒和冲突就像风雨——来了又走，一场雷雨不会改变整个气候条件。同样地，你的愤怒不会让你变得不讨人喜欢。你可以学会在冲突下生存。

四、生气意味着我对人不忠诚

有慈悲心的替代想法：盲目地忠诚毫无益处，不如坦诚地尊重。如果我真的尊重对方，那么我也是忠诚的，因为一个人不可能在对自己情感不诚实的状态下尊重对方。不忠诚的感觉与内疚（见第十八章）有关，但这并不意味着我不在乎他人。此外，我还需要考虑的是，我实际上是不是在担心会因为背叛而遭到报复？有时，当我向信任的人吐露内心对于他人的愤怒时，会产生一种强烈的"不忠诚感"，但这么做或许能帮助我更了解自己的愤怒。如果令我愤怒的人真的伤害了我，那么隐藏愤怒很可能会导致暗中钩心斗角，而不是显示忠诚。我向他人吐露这些，是因为我想处理自己的感受。如果我觉得自己正在"破坏忠诚感"，那么事情当然会很难办。但请记住，人们曾打

着忠诚的旗号干尽各种坏事。如果我展现出同情心，就可以改变这种局面。

五、我绝不能伤害别人

有慈悲心的替代想法：以大多数人的标准来说，故意伤害他人是不道德的，但我们此处谈论的愤怒并不是故意伤害。相反，我想用我的愤怒提醒大家注意我受到了伤害，并想改变这种状况。我的目的并非想伤害他人，只是帮助他们认识到他们正在伤害我，从而阻止他们的行为。从这个意义上说，我的愤怒是一种保护措施。如果我解释自己的立场，表达对他们的尊重，而不是攻击他们，那么他们不大可能因此而受到伤害。而且，我也不可能对每个人的感受负责——这给我的压力太大了。无论如何，从长远来看，如果我没有如实地告诉他们我的感受，最终就会给他们以及我们的关系带来更大的伤害。我这并不是在给自己找借口肆无忌惮地发泄情绪，我会在诚实的同时保持礼貌——就像其他所有事情一样，找到两者之间的平衡。

六、我不能忍受愤怒的感觉

有慈悲心的替代想法：如果我不习惯于愤怒，愤怒就会让我感到害怕；如果我害怕情绪失控，我就会压抑我的愤怒。但是，如果我能学会自信（见第十六章），就不大会这么做。学会用正念的方式与我的愤怒“待在一起”，学会接纳和容忍愤怒，这样愤怒就不会再令我害怕，而这将对我大有裨益。

七、我会失控并伤害他人

有慈悲心的替代想法：我有责任不伤害其他人，所以，我需要考虑一系列事情。首先，我是否夸大了我的愤怒可能造成的伤害？我内心是否假定自己是一个很强大的人，而我身边的人都很脆弱，所以他们无法承受我的愤怒？如果这样想，我可以试着找出让我这样想的原

因。然后，找到支持和反对自己这些信念的证据。猛烈地抨击他人不是个好主意，但我也没有理由在他人面前失去主张。我可以回想那些我虽然愤怒但情绪仍在控制之中的时刻。我会对自己做出承诺，会控制自己的愤怒，不会只是保持沉默。就像驾驶一辆飞驰的汽车，我可以学着掌握各种合适的速度——我需要给自己机会去学习。如果我真的太过分了，说了伤害其他人的话，那我就需要实事求是地面对，承认错误并道歉，试着弥补我所造成的伤害（见第十八章）。

八、我可能会失控、会出丑

有慈悲心的替代想法：或许，我认为如果说出自己的感受会令自己蒙羞，因此我想努力隐瞒；或许，我的确可能在火冒三丈时口不择言，或者瞠目结舌。但重要的是，试着把注意力放在我想表达的事情、想传达的信息上，而不是关注我的愤怒。如果我生气了，就试着找出自己有没有自我批评式的想法，是不是在辱骂自己（比如，“我太蠢了”“我是个傻瓜”）。如果是这样的话，要认识到这是全或无思维，是在忽视自己的积极方面。有益的做法是提醒自己愤怒只是我希望改变的一个方面，但它不会让我变蠢或变成傻瓜。我们时不时都会说一些傻话、做一些傻事，但我们也可以学会容忍和原谅自己。

九、除非我百分之百确定自己正确，否则没有权利愤怒

有慈悲心的替代想法：生活中没有多少事情百分之百正确。百分之百正确是一种全或无的思维，任何事情或许都没有对和错之分，只是每个人有观点上的差异。分享这些差异，能促进我们成长。无论怎样，认为自己没有愤怒的权利，并不能让我停止愤怒。另外，我还应该记住，哪怕我觉得自己有愤怒的权利，也并不表明愤怒是一种有用的回击——有时，宽恕反而能起到这个作用。

十、如果我发脾气，就说明我忘恩负义、自私自利

有慈悲心的替代想法：说自己“自私”当然是在给自己贴标签，我完全忽略了那些我为其他人奉献的时刻。即便我对某人心怀感激，也不意味着我们之间毫无隔阂。我会在恰当的时候表达我的感激之情，但不隐瞒自己的不同观点对我也是有好处的。

注意，不要让自己对他人的感激变成心理负担，那样只会增加你的怨恨。

承认你的愤怒会给别人带来痛苦

前段时间，我心力交瘁。我父亲刚刚去世，家里的电脑突然不能接收任何邮件，也不能存储文件了，而我的工作又面临着时间的压力，因此，我在家里对我的电脑大发脾气。盛怒之下，我说了一些非常粗鲁的话，还威胁要彻底杀死、摧毁和粉碎我可怜的电脑（多年以来，它一直运转良好）。我妻子听到我的这些怒吼当然很难过。然后，我冲出家门，飞快地开车走了——再一次让我妻子难过。行驶了一英里之后，我脑海里出现了一个小声音：“吉尔伯特，你这个浑蛋！你不应该那样生气！天啊！而且，你还正在写关于愤怒的这一章，你让简非常难过，你怎么能这样？！”感谢我的练习，我发现我心中还有一个有慈悲心的声音，它很快意识到我现在非常沮丧。于是，它只是说：“你现在非常沮丧，这不是你的错（然后我感到悲伤），但你可以把车停到路边，给简打个电话，向她道歉，让她知道你现在平安无事。”于是，我就这样做了，这让我感觉好了一些。这个经历的重点是，在内心开始愤怒的时候，能帮助自己的做法是让自己尽可能迅速地转到有慈悲心的自我的位置上。这并不容易，但如果你能善待自己，勇敢地面对自己所带来的伤害，就会更容易做到。

本章总结

愤怒是我们主要的自我保护类的防御性情绪之一，也是大脑的一个重要情绪。它很容易被唤醒，但又难以被控制。虽然这不是我们的错，但重要的是要知道愤怒是被怎样触发的，以及如何控制它。它可能与我们过去的经历有关，还可能与我们对自己和其他人的信念、态度有关。我们可能会用愤怒来避免被伤害，也会用愤怒保持距离，甚至用愤怒去测试别人。不管什么原因导致自己难以处理愤怒（抑郁的人常常这样），关键在于要温柔地对待自己的困难。然后，考虑要么通过变得越来越自信来管理自己的愤怒，要么解决那些让自己愤怒的事情。就像我们一起探索的所有想法一样，对愤怒抱以同情，但同时尽可能地以对自己有帮助的方式处理它。

本章要点

· 愤怒是生活的一部分。当我们感到自己所珍视的东西受到损害或者有被损害的风险时，我们就会愤怒。

· 在抑郁状态下，我们可能会勃然大怒，也可能会压抑、隐藏自己的愤怒。

· 我们会用相当隐秘的方式避免公开的冲突，也可能会自己承受，或者报复他人。

· 愤怒常常与羞耻感有关（我们常常在感到羞耻的时候暴怒），我们有时候能意识到这一点，有时候不能。

· 有时，重要的是弄清楚自己是否过高地估计了所遭受的伤害，以及被伤害的可能性（比如对自尊）。

· 愤怒本身并不是全或无式的，我们要学会控制它，而不是被它所控制，或压抑它。

·紧抓着愤怒不放会导致唤醒状态（过度亢奋），这种状态常常让人感到很不舒服，对我们毫无益处。

·有许多重要的自我信念导致我们难以处理愤怒，因为它们不允许愤怒得到修通，而是想让我们隐藏愤怒。

练习

练习1

写下你最近一次生气时的想法。问自己一些问题，比如："我对这件事是什么看法？""我从中得出了什么结论？""其他人会怎么看我？""我是怎么看自己的？"当你写下自己的想法之后，分析你是否采取了以下思维模式：非此即彼（全或无）、过度概括、忽视积极面、应该或必须等（见附录二）。

让我们以艾玛因为克里斯没有帮助她做家务而感到愤怒为例，进行这个练习。以下是她的主要想法和她想到的可能的应对措施。

·当他和朋友们一起出去玩时，我却被留在家里做家务。

但是，他有时候的确帮忙了。在这个问题上，我的想法有些过度概括，忽略了他帮忙的情况。尽管如此，我还是非常希望他能多做一些。我需要和他坐下来谈谈这件事——当我不这么生气和难过的时候。

·这真的很不公平，如果他关心我，他就会帮我做家务。

但是，做家务是体现关心的唯一方式吗？克里斯的行为方式很传统，他父亲也是如此。我或许不喜欢这一点，但如果我把这当作他不关心我，未免有些言过其实了。我需要不断地告诉他，我很在乎这件事，那么他才能学着改变。

·他把我的付出当作理所当然的事。

我可能觉得他把我的付出当作理所当然的事，但真的是这样吗？有没有什么证据可以反驳这个想法？或许只是因为他有些粗心，而我需要帮助他变得更体贴。

·或许我只配他如此对我。如果我更可爱一些，他会变得更体贴。

我承认这其实是关于谁做家务的问题。但是，如果我认为克里斯对家务缺乏兴趣就说明他对我不感兴趣，那只会让我感觉更糟糕。正是这种自我责备、认为自己不可爱的想法让我变得抑郁。这无疑是一种典型的男性视角。我需要训练他！

练习2

如果你的愤怒很容易失控，那么你需要尽可能早地发现愤怒的迹象。请回想你最近一次愤怒的时候。

·你在想什么？你一开始的感受是什么？你的愤怒越来越强烈吗？你是否能发现危险的征兆——紧张的感觉？如果是的话，学着对自己说："我正在进入危险区域，我需要后退一步，保持距离。"如果你发现自己实在是太生气了，就先远离他人——因为对别人发脾气毫无益处。但是，如果有必要，在平静下来后，再回过头看看你愤怒背后的问题。建议你不要回避问题，但要避免在盛怒之下说出事后会后悔的话。

·使用"数到10"的方法。如果你突然感到火冒三丈，就立刻停下来，慢慢数到10，然后深呼吸，调整自己的面部表情。学会在情绪进入"红色区域"时不采取行动。你也可以离开房间。最重要的是分散注意力，让自己有足够的时间冷静下来。

·如果你有"压抑愤怒的十个常见原因"中的任何一个，可以给自己制作提醒卡，并试着用有慈悲心的替代想法转变原有的看法。可以想一想改变的利与弊。

· 如果你害怕愤怒的感觉，可以试着在独处时表达自己的愤怒。你可以把报纸卷起来，站在床边，用它击打你的床。在这样做的同时，你可以大声说出（喊出）你愤怒的想法。允许自己去感受愤怒，提醒自己，这个练习不会伤害任何人，它是在帮助你减少对愤怒的恐惧。在怒气平息之后，你可能会想哭，请允许自己这样做。然后，最重要的是，在离开房间之前，躺在床上做一个同情心的练习。对自己说："一切都过去了，那就算了吧。"你可以想象一场海上的暴风雨以及之后的平静。这个方法能让你意识到，你可以愤怒，也能够恢复平静。学会这一点非常重要，因为它能帮助你避免一直生闷气。

· 在练习结束时，你需要意识到你有愤怒的能力，之后也有能力恢复平静。想象你的慈悲意象，去体会温暖和友善的感觉。提醒自己，愤怒是我们的一部分，处理愤怒是困难的，这就是为什么我们需要对它心怀慈悲（我们无须对易如反掌的事情心怀悲悯）。久而久之，你可能就会知道，尽管令人不舒服，但愤怒本身并不可怕，你可以通过引导它发泄的方向来控制它。

这个练习并非只是帮助你发泄愤怒，还能让你在感到愤怒的时候不感到害怕。你可以逐步学会哪怕在盛怒之下仍然可以控制自己的感受。这是为了帮助你不再那么害怕自己的愤怒，但它并非阻止你去探索可能引发你愤怒的原因。你之所以变得极为愤怒，是否有可能是因为你发现自己在一些小事情上不自信?

· 在你平静的时候，写下你愤怒时说的话（写下当时你脑海里发生的事情）。反思是不是有些想法过于极端，应该被改变。接下来弄清楚，你哪里受到了伤害？你因何而愤怒？然后，用你在第八章学习的同情心练习来处理这个问题。

注释

1. Gilbert, P., Irons, C., Olsen, K., Gilbert, J. and McEwan, K. (2006). Interpersonal sensitivities: Their link to mood, anger and gender. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice* 79, 37-51.我们发现，如果一个人总是沉溺于自己的怨恨，也往往与抑郁有关：Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., and McEwan, K. (2005). An exploration into depression focused and anger focused rumination in relation to depression in a student population.*Behavioral and Cognitive Psychotherapy* 33, 273-283.

2. 有一些很重要的研究着眼于如何表达那种比上不足，比下有余的愤怒。Fournier, M.A., Moskowitz, D.S. and Zuroff, D.C. (2002). Social rank strategies in hierarchical relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 425-433.

3. 我们和其他人的研究都发现抑郁者能体会到愤怒的感觉，但他们对此感到害怕，并且努力抑制自己的愤怒。参见：

Gilbert, P., Gilbert, J. and Irons, C. (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression.*Journal of Affective Disorders* 79, 149-160.

戴娜·杰克（Dana Jack）在她的著作*Silencing The Self*中也介绍了一些关于害怕愤怒的有趣而又重要的问题。比如：Jack, D.C. (1992). *Silencing The Self*: *Women and Depression*. New York: HarperCollins (Paperback).

另外，有很多图书介绍了如何辨别和应对愤怒。

4. Gilbert, P., Irons, C., Olsen, K., Gilbert, J. and McEwan, K. (2006). Interpersonal sensitivities: Their link to mood, anger and gender. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice* 79, 37-51.我们发现，如果一个人总是沉溺于自己的怨恨，也往往与抑郁

有关： Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., and McEwan, K. (2005). An exploration into depression focused and anger focused rumination in relation to depression in a student population.*Behavioral and Cognitive Psychotherapy* 33, 273-283.

第二十章　从愤怒到自信和宽恕

在抑郁状态下，愤怒常与受到伤害、脆弱或受阻的感觉有关，所以我们现在需要考虑的是，在感觉到愤怒的时候我们可以做些什么。什么叫用有慈悲心的方式表达和处理愤怒？我认为方法之一是培养自信。

自信

什么是自信

研究表明，自信与很多行为有关，威廉·阿林德尔（Willem Arrindell）和他在荷兰的同事认为至少有以下四点。[1]

· **表达消极情感**。例如，敢于要求他人改变让你反感的行为，表达你的烦恼或不安，勇敢地争取自己的权利，拒绝他人的请求。这是大多数人在谈到“自信”时想到的内容。

· **敢于表达和面对自己的局限性**。包括敢于承认自己不知道或不确定某事，而不是羞于承认这一点。勇于承认错误，敢于接受批评。还包括能够寻求他人的帮助，而不觉得这是暴露了自己的缺点。

· **敢于表达自己**。能够表达不同的观点和意见，也能接受自己和他人在观点上的差异。

· **正面肯定**。能够发现他人的天赋和成就，乐于赞扬别人，同时也能接受他人的赞扬。

自信就是积极练习如何开诚布公地表达自己的意见和态度，并与他人进行交流。自信需要练习，我们可能会觉得在某些情况下、在面

对某些人的时候会更容易一些。

缺乏自信的行为、攻击行为及自信的行为

缺乏自信的人在面对冲突时，要么过于顺从、害怕，容易打退堂鼓；要么过于强势，充满攻击性。表20.1对比了缺乏自信的行为、攻击行为和自信行为这三者在非语言行为、情感和思维上的差异。

有意思的是，缺乏自信（顺从）的人和攻击性强的人有着某些相似的信念。例如，两者都以成败论英雄。攻击性强的人认为自己绝不能输，也不能服从他人——“我绝不会让他们赢”。而抑郁的人经常感到自己是个失败者，总是服从他人——“我赢不了”“我总是输”。

有时候，这就像他们童年经历的重演。他们的父母是强大的、有支配力的，而他们（作为孩子）感到自己渺小，总是屈服于父母。不过，抑郁症患者对服从他们的人（如孩子），同样也会表现出攻击性。因此，重要的是要提醒自己，虽然儿时的你需要服从他人，但现在的你无须如此。你可以照顾好自己，也可以平等地对待他人。现在，你也是个成年人，你可以告诉自己这句格言：“此一时，彼一时。”

表20.1　不自信的行为、攻击行为和自信的行为

不自信的行为	攻击行为	自信的行为
轻视自己、退缩。	瞪着对方，“显得”很愤怒，充满威胁性。	保持目光接触，但避免“怒形于色”。
努力表明自己“没有危险性”。	想威胁别人——让别人顺从。	传递的信号是“请听一听我的看法”。
允许其他人为自己选择。	强行为自己和他人做选择。	努力达成一致。

续表

不自信的行为	攻击行为	自信的行为
感受		
害怕他人。	对他人很生气。	努力控制愤怒和失望。
害怕受到伤害，害怕失败。	觉得自己是受害者，或者觉得不公平。	承认人的愿望不可能都得到满足。
想法		
我的观点并不重要。	我的观点最重要。	所有人的观点都有权利被听到。
我不配有这些需要、想法和愿望。	我的想法和需要比其他人的重要。	每个人的需要和想法都是重要的。
我会输。	我会（或必须）赢。	重要的并不是分出输赢，而是如何给彼此都留一些空间。
我无能，我很不好。	我很棒。我很正确。	对和错是一种全或无式的思维和标签。重要的是找出问题的解决办法，而不是贴标签攻击别人或自己。
尽力讨好他人。	像其他人期望的那样做。	我们应当尝试用成熟和关心的方式，让彼此都满意。
自我攻击。	攻击他人。	避免攻击。

与他人平等相处的方法之一是注意头脑里全或无式的想法（如，强大与弱小，强壮与懦弱，赢家与失败者），并告诉自己：“我和他们并不是对头，相反，我们每个人都有自己的需要和观点。”因此，自信并不是要像战斗那样打出个输赢，而是意味着得坚持自己的想法，但又不咄咄逼人。愤怒-攻击类型的人希望靠武力和威胁取胜，而自信的人希望达到某一特定的目的或结果。他们不那么热衷于强迫或威胁他人屈服，往往愿意接受公平的和解。

自信的另一个表现是对事不对人。用体育运动来做比喻就是：“踢的是球，不是踢球的人。”因此，在谈论自己的希望或伤痛时，目的既不是让对方恐慌，也不是谴责对方。下面这些是典型的对他人的愤怒-攻击行为。

· 你是个傻瓜（全或无思维，贴标签）。

· 你总是这样粗心大意（过度概括，忽视积极面）。

· 我永远不能相信你（全或无思维，忽视积极面）。

· 你是个自私的浑蛋（以上全部思维模式）。

当然，我们可能都有这样的想法或说过这样的话，但关键是我们应当用更有慈悲心的方式去处理那些让自己难过的事情。不过，不要责备自己，而是重新思考你的目标。你需要注意到，上面所说的那些话都是对他人的人身攻击，而不是处理某个特定的问题或行为。人们在感到自己受到攻击时，就会进入防御状态。在这种状态下，他们对你的观点不感兴趣，而是更关心如何保护自己或反击。自信的回应是把重点放在特定的问题上，解释我们的感受，同时考虑彼此之间的人际关系，而不是威胁或攻击他人。因此，如果我们有自信，就会向对方解释某种行为或态度为什么伤害到我们了。例如：

· 你这样做让我感觉很伤心，因为我认为这表明你不关心我（你弄清楚自己的想法和顾虑）。

· 如果你那样说，我会感到你忽视了我的看法。

· 当你……这样对我的时候，我会感到更开心。

· 我可以接受你有这样的感受，也理解你为何有这些感受，但我的看法是……

你看到其中的步骤了吗?

1.承认你的愤怒；

2.弄清楚你为何感到受伤（当然，还要分辨自己是否夸大了受到伤害的程度）；

3.关注伤害本身，以及你希望他人如何理解你的感受和你的观点；

4.不要奢望他人会绝对同意你的观点。

在自信的状态下，我们保持着对他人的尊重。获胜、报复、打败对方都可能导致不良后果。事实上，哪怕你成功了（比如赢了），可能也只会导致其他人对你心怀怨恨，然后等待机会打败你！成功会制造愤恨的失败者。

避免让他人内疚

提醒一句：当你声明自己受到了伤害时，并不是要让对方感到内疚或羞愧。有时候，人们的目的并不是让他人改变，只是想让别人感觉不舒服。在讨论他们想改变的事情时，他们往往显得很哀怨，表现出“我很可怜”的样子。或许他们会说：“我之所以抑郁都是你的错。”他们可能会想：“看看他们对我做了什么——我会让他们为此感到内疚。这样，他们就会感到对不起我了。”有这些想法可以理解，但毫无益处。通过让他人内疚来报复，这并不是自信的表现。或许有时他人会因此而对你妥协，但如果人们出于内疚而不得不妥协，往往会心有怨恨。很遗憾的是，有些抑郁症患者会这样做——抑郁症父母的孩子可以证明。在这一点上，我们能做的就是如实地发现自己无益的行为，并努力改变它。

有时，我们甚至会做一些事情迫使对方感到内疚。在和母亲争吵之后，希拉里回家后服用了大量的药物。事后，她意识到，她当时一直在愤怒地想：“当她看到她让我做了什么，她一定会后悔的。”没有人可以逼迫我们做任何事（除非严刑拷打）。问题出在希拉里的愤怒上。她母亲批评了她，虽然当时希拉里没有反驳，但她的内心很愤怒，事后过量服用药物是一种报复。

带着一些勇气，经过一番努力，希拉里终于能勇敢、自信地面对她的母亲了。她能够这样对母亲说：“妈妈，我不喜欢你批评我的方

式。我觉得我把孩子照料得挺好。如果你能看到我做得好的地方，而不是总想着我做得不足之处，对我们会更有帮助。”这些话让她母亲大吃一惊，但之后，希拉里感到自己和母亲的关系更加平等了。

有时，抑郁本身也可以用来攻击他人。希拉里也意识到，有时，她确实是高兴的，但她拒绝让其他人知道。她希望自己看起来是一个不快乐的人，而这都是其他人的错，他们应当为她感到遗憾和内疚。这样做的另一个目的是获取他人的同情——但很少能成功。她的想法是，如果她表现出快乐的样子，就等于为过去给她带来痛苦的人开脱。

有时，我们通过抑郁症传递一些信息，或者借此迫使其他人来照顾我们，或者是为我们感到难过。但是，我们发现自己会逃避可能的快乐，执着于痛苦。不知为何，我们需要某个人承认我们的痛苦，向我们道歉，为我们感到难过或来拯救我们——除非有人这么做了，否则我们无法摆脱痛苦。因此，我们有必要认真反省：你希望他人对你的抑郁有何反应？这样做并不容易，你可能会发现，有时我们会用抑郁让自己随心所欲或逃避责任，但尽量不要因此而自我攻击，因为这么做的人远不止你一个。你面临的选择有两个：是继续如此，还是找到其他方式，让别人听到你的声音。理性思维和同情心可以帮助你进步。

避免生闷气

不自信的行为的另一种表现形式是生闷气，给人脸色看，或被称为“被动攻击”。在生闷气的时候，我们不会表达自己的难过，反而会封闭自己，和别人进行“冷战”。我们会摆出一副“离我远点儿”的愤怒姿态，或表现出深受伤害的样子，以引发对方的内疚感。尽管我们否认自己正在生气，但愤怒常常写在脸上。我们必须弄清楚，这是不是一种报复？是不是为了让他人内疚，以此来惩罚他人？你要始终友好

地对待你的这种做法，但同时需要承认，这是一个死局。你可以试着弄清楚自己为什么这样做。是什么在阻碍你变得更加积极和自信？如果你发生了改变，你不再生闷气，你会害怕什么？

或许你觉得自己无力改变现状，因为你认为自己不善于处理正面冲突，或者你认为表达愤怒令人讨厌，又或者你认为自己不会赢。但是，生闷气其实也会给他人带来很大的影响。试想一下，如果其他人这样对待你，你会有什么感受？生闷气会破坏人际交往的氛围，不利于问题的解决，还会给人一种不关心他人的印象，这只会让事情变得更糟。另一个问题是，生闷气会导致你沉浸在自己的愤怒之中，你越是这样做，就越想惩罚他人。

你将会发现，如果能学会自信地解释什么让你难过，你就会少一些闷闷不乐的感觉。也许这样做会让你有些害怕，但你越自信（而不是生闷气），就会越觉得自己强大。如果你正在生闷气，那你首先要努力觉察到这一点，然后从你的感受上后退一步，避免被身体驱使着付诸行动，再看看如果你有慈悲心地看待这些感受——不是与生闷气的感觉“战斗”，而是在同情心的指引下寻找出路——接下来会发生什么。

对缺乏自信的愤怒

生活中一个常见的现象是，我们因缺乏自信而对自己生气。比如，我们可能都有这样的经历：与他人发生冲突时，没有说出自己想说的话。之后，可能会躺在床上翻来覆去地琢磨这件事，因此事而恼火，觉得让别人侥幸地占了上风。然后，开始想各种各样可以说但当时没有想到的说辞。接着开始对自己的失败耿耿于怀。接下来，就是自我批判。

罗杰在一个会议上被人批评了，这令他感到有些羞愧。事实上，他当时处理得非常得体。但在他看来，他并没有很好地为自己受到的不公正的指控进行辩护。那天的晚些时候，以及随后的好几天，他都在反复思量着自己当时想说但没能说出的话。以下是他对自己的看法：

· 我又这样任人摆布。

· 我永远都不敢站出来为自己说话。

· 我又一次证明自己满脑袋糨糊。

· 我又失败了。

· 我真是个懦夫。

罗杰的理想是成为一个“被人尊敬的人”，但是，他很少能做到这一点。正如前文那位不得不提前退休的艾伦一样，事情过后，罗杰激活了自己内部的战斗（逃跑）系统，开始反复琢磨自己应该说些什么。他一度幻想把批评他的人暴打一顿。和艾伦一样，罗杰的想法让他有些焦虑不安。

罗杰可以换个角度，考虑一下其他的想法：

· 首先，理解和同情自己面对的压力。

· 哈利对我的批评是不公平的，让我心烦意乱。我有这些感受是可以理解的，没有人喜欢被批评。而且，我一直有一些害羞。

· 但不管怎样，我对自己未能更清晰地表达的失望，转变成了一种不公平的自我攻击。这对自己毫无益处。

到目前为止，你可能已经发现了，罗杰最具有破坏性的自我攻击想法是，因为失败而给自己贴上“懦弱”的标签。这些想法置自己于一个非常顺从的地位，这与他的理想自我（见下一章）相差甚远，因此

激化了报复的想法。按照我们大脑的工作方式，如果我们觉得有人迫使我们屈服，那么很容易进入这种思维模式。我们必须努力对自己心怀慈悲，阻断这种自动化的服从式的思维模式，以下想法可以用来应对这种情况。

·给自己全面贴上“懦弱”的标签，这让我感觉很糟糕。这完全是非此即彼的想法，忽略了我生活中积极的方面，这让我感觉更糟糕。在我看来，我被不公正地批评了，但这并非“一败涂地”。

·也许我的确需要学习如何变得更加自信，但如果我把每次失败都当作自己懦弱的证据，那么我将很难变得自信。在生活中的很多方面，我都表现出了勇气。但无论如何，人际冲突总是很复杂的，不能简单地用“懦弱”或“强大”来评判。其他人后来也认为那些批评不公平，所以他们并不认为我懦弱。

·如果我的朋友面临同样的处境，我不会像攻击自己这样攻击他。因为我知道，这样只会让他感觉更难过。

尽可能用温暖、善解人意的态度再次阅读这些想法。当你在阅读的时候，带入温暖的感觉，你有什么感受？如果我们带着同情心来处理问题，思考什么对自己有帮助，我们会发现这需要借助于自信。然后，我们可以规划自己想说（而没有说）的话，并用平静的语调说出来。至于罗杰，他从未尝试过自信地表达，只是一味地对自己感到失望，进而对自己感到愤怒，他从没让自己有机会提高自信。

你可以在各种人际关系中——当然也包括亲密关系——运用这些基本理念。

宽恕

有很多研究表明，学会宽恕，做到能够原谅别人，有益于心理健康。[2]如果我们对过去所有那些让自己感到被伤害的人都怀有极大的愤怒，那么这种愤怒就会一直固着在心里，不断激活大脑中的威胁系统。决定宽恕别人，是我们迈步向前的重要方式。关于宽恕，它有很多方面有待我们弄清楚。一个人不能“让”自己原谅别人，有时，我们需要时间来疗愈。因此，在这里没有“我必须宽宏大量”“我应该宽恕别人”这类的说法。宽恕是把我们对他人的愤怒降温，这样的话，内心就不会塞满了愤怒、复仇和受害者的想法。这并不是说，我们需要喜欢、想要、应该和你原谅的人保持关系。也并不是说，我们要接受对方那些不妥当的行为。更不是表示，过去发生的事情无关紧要，应该被遗忘。相反，这是为了让自己放下复仇或惩罚的欲望而做出的努力。简而言之，这些阶段是：

· **承认和暴露**伤害的阶段——这意味着面对自己所受到的伤害。

· **认识**到紧抓着对他人的愤怒和自己的伤害，会损害自己的利益。

· **认识到宽恕给自己带来的益处**。花点儿时间想象一下，如果放下了那些，你会是什么感觉——你会发现自己真的可以从那些无法原谅的事情中解脱出来。

· **决定阶段**：努力尝试宽恕，并承诺要宽恕。

· **修通阶段**：包括接受他人的错误和缺点，也接受不可避免的失望。

· **收获阶段**：认识到宽恕带来的益处。

如果宽恕对你来说是个难题，那你可以抽出一些时间，确保自己不被打扰，放慢呼吸的节奏，然后回想你的自我同情或慈悲意象（见第八章）。然后，再温和地进行每个阶段，在过程中记下自己的想法

和感受。也许，你也可以给自己写一封有慈悲心的信，谈一谈宽恕的益处，以及对宽恕的害怕和阻力。

怨恨和报复

宽恕可能会是一个漫长的过程，首先需要承认自己受到了很多伤害。有些人试图原谅别人，但不承认自己的痛苦和愤怒，这样做的结果往往是仍然心有怨恨。宽恕是一个痛苦的过程，学习宽恕也是在学习如何放下愤怒，复仇的渴望会伤害自己和我们的人际关系。我们可能会告诉自己，我们愤怒的理由是多么正当，而不管它是否有用。

朱迪曾因父母的冷漠而非常愤怒，她谴责他们导致了她的不幸福。在这样做的时候，她实际上在对自己说："我的父母造就了现在的我，我的生活不会有所改善。因此，我会永远听命于他们，他们拥有让我快乐的力量，这代表着我对自己的幸福无能为力。"

渐渐地，朱迪意识到是她的愤怒（和复仇的欲望）使她和父母的关系变得十分糟糕。如果她想宽恕他们，那她就需要做一系列的改变。首先，她需要承认自己所感到的伤害，而它在一定程度上被她的愤怒所阻断。其次，她需要意识到，她正在告诉自己，因为父母对自己很冷淡，所以她"被毁坏了"，注定会不幸福。也就是说，她放弃了自我改变的权利。她意识到，她认为自己一直是个"受害者"，但她没能面对这种感受，而是被它所控制。如果在童年时期，我们和父母的关系充满爱，那肯定很美好，即使不是这样，我们也可以在长大后创造自己理想的生活。在朱迪宽恕了她的父母（但不是纵容他们）后，她感觉自己挣脱了愤怒的牢笼，获得了自由。

在宽恕他人的时候，我们在说："过去的就过去了，我不再是它的受害者。"我的一位患者说，通过赋予自己宽恕的力量，他给了自己生存的勇气。宽恕并不是懦弱的象征，有些人发现，"放下过去"让他们

感到如释重负。请记住，你可能永远不喜欢与你宽恕的人之间的关系，也可能永远都不想与对方建立关系，但你可以放下自己的愤怒。

再谈自我宽恕

我们在上一章中已经谈到了自我宽恕，但因为它如此重要，所以很值得再谈一谈。自我宽恕的阶段与宽恕他人相同。

· **承认和暴露你可能会进行的自我批评和自我羞辱。**这意味着完全坦诚地面对自己，真正注意到你对自己不友善的看法和行为。

· **认识到持续地自我批评、对自己感到愤怒或失望——这些对自己造成的危害。**这些做法不会激活有利于提升幸福感的情感系统。

· **认识到宽恕自己所带来的益处。**承认自己是一个容易犯错的人，学会更加温柔、友好和宽容地对待自己，不仅有益于情绪健康，还能提高幸福感（参见第十三章关于出于慈悲的自我提升与基于羞耻的自我攻击之间的区别）。

· **决定阶段**：努力尝试自我宽恕，包括承诺要宽恕自己。下定决心做一位宽容的自我提升者，而不是一个自我谴责者（见第十三章）。

· **修通阶段**：接受自己是一个会犯错的人，帮助自己成长，量力而行。

· **收获阶段**：认识到自我宽恕带来的益处。

宽恕自己意味着对自己抱以同情，不要求自己完美无缺，也不要求自己永远不犯严重的错误。许多宗教都强调了宽恕的重要性。

和解

有些抑郁症患者在发生人际冲突后，很难与对方取得和解，也很难修复关系。而那些争吵不断，但事后可以互相谅解、珍惜彼此的夫妻较少陷入抑郁状态。在言归于好之后，我们的愤怒和唤醒状态都会有所缓解。黑猩猩——人类的近亲似乎比我们更擅长和解。研究发现，在冲突之后，它们往往会聚在一起互相拥抱，很少长时间冷战。

为什么有些人觉得难以与他人达成和解呢？有许多典型而无益的观念阻碍了和解，它们包括：

· 我必须让他们为我的痛苦付出代价（使他们感到内疚）。

· 如果我原谅了他们（自己），就是为他们（自己）开脱。

· 如果我原谅了他们，我就不能表达我的不满了。

· 我必须与人为善。

· 宽恕意味着软弱。

· 宽恕给他们带来的好处大于对我的好处。

如果我道歉，并且想和解，那就意味着：

· 我承认自己错了。

· 我屈服了。

· 我输了。

· 我很软弱。强大的人从不道歉。

· 别人会认为这次冲突都是我的责任。

· 我处于顺从的地位。

有些人难以与他人取得和解，是因为小时候，他们的父母没有教过他们如何与人和解。因此在长大后，他们会对和解感到难为情。也

许，他们和伴侣都不知道如何迈出讲和的第一步。另一个原因是，冲突中的一方（或双方）都属于不占上风不罢休的人：他们必须赢，必须达到自己的目的，必须维护自己的威信，主动提出和解就相当于投降。

例如，安吉拉说，当她还是个孩子时，每当她与母亲发生冲突时，道歉的总是她，而不是她母亲。如果她不道歉，母女之间的气氛就会很糟糕，这使她难以忍受。她母亲会给她脸色看，有时候还会拒绝和她说话，直到她道歉。而一旦安吉拉道歉了，她母亲就会旧事重提，责备她是多么调皮。安吉拉曾一度想寻求母亲的认可，但母亲只会让她感觉很糟糕，令她再一次感到羞愧和内疚。因此，安吉拉有了这样一种预感：如果她道歉，他人就会利用这一点揭她的短，影响她的自我感觉，而且不会和她和解。

我们可以用很多其他的想法代替上述无益的想法和观念，例如：

· 如果我认为自己伤害了某人，我可以为自己的行为道歉，但这并不意味着冲突都是我的错。事实上，我们最好把它视为彼此观点或愿望上的差异，而不是谁该被责备的问题（见第十三章的责任圈）。

· 自信并不是要分出胜负，而是要弄清冲突的原因，并尝试解决问题。

· 在我看来，能够道歉和修复关系，是一种积极的、有慈悲心的能力，并不是懦弱。

· 道歉的时候，我无须卑躬屈膝，只是与他人再次和好，因为我在意彼此的关系。

· 我关心的是怎样达成和解，而不仅仅是缓解自己的内疚感。

和解，与其他自信行为一样，是一种可以通过学习掌握的技能。开始时可能很难，但只要你下定决心去做，就一定会有所提高。学会如何在冲突之后进行修复，会使冲突显得不那么可怕。它帮助我们避

免一味地陷入愤怒之中，防止随着冲突的不断升级，把对方真的变成怪物！你会发现自己可以在冲突中存活下来，它们是生活的正常组成部分。实际上，我们可以从中获益。你要告诉自己，弥补只是一种谦逊的姿态。

在亲密关系中，和解可能意味着拥抱或其他的身体接触。当然，你不能强迫别人。如果对方没有准备好和解，你所能做的就是保持你的姿态——你愿意做出弥补。坦诚面对，如有必要，去道个歉，并等待对方回心转意的那一刻。如果他们没有原谅你，不要对此生气，因为他们可能和你的节奏不同。

男性特别需要注意的是，不要通过迫使伴侣与自己发生性关系的方式，来证明对方现在愿意和解。如果你这样做了，对方会觉得你为和解所做的努力缺乏诚意，只是一种达到自己目的的手段。如果你的伴侣不想做爱，你可能会想："好吧，她真的不在乎我，否则她会的。"这种想法会再次导致愤怒和怨恨。如果你认为在这段关系中，自己的性需求没有得到满足，最好换一个时间，心平气和地与对方讨论，而不要威胁对方："你如果爱我，你就会答应我。"

本章总结

愤怒和无力感会让人陷入抑郁，因为它们会激活大脑的威胁系统。在这种情况下，身体的应激激素水平会提高。所谓"治疗"，就是学习如何处理愤怒和无力感，诚实地面对它们。如果有必要的话，学会自信（这需要一些练习）和宽恕。这些做起来并不容易，许多宗教都将之视为终身的修行目标。如果你的练习能促进你形成有慈悲心的自我，并且内心真的朝着这个方向发展，或许能帮助你完成这些任务。

本章要点

· 我们应该关注愤怒所传递的信息和意义，而不是愤怒本身。

· 我们要学会自信，就应该关注所受到的伤害，以及冲突背后的问题，而不是攻击自己或他人。

· 不自信的行为包括攻击、内疚、生闷气以及因为恐惧而退缩。

· 由于缺乏自信而对自己愤怒是一种很普遍的现象。这种指向自我的愤怒，比缺乏自信本身更为有害。

· 愤怒和自信往往出现在人际冲突中，因此，重要的是冲突之后的和解和宽恕。但是，如果我们持有某些观念，比如“道歉就等于承认我错误了”或“我是帮他们开脱”等，就很难做到和解和宽恕。

· 从本质上来说，宽恕是一种自信行为，因为通过宽恕，我们摆脱了受害者的感受，不再一心寻求报复。

练习

练习1

选一个你希望变得更自信的方面，也许可以从一些小事情开始。比如，假设你想买一双新鞋，那就去商店花点儿时间多试几双，并对售货员表示感谢，然后离开，但不买任何东西。或者先想一想，你究竟喜欢与朋友或伴侣做什么，然后问问他们的意见。如果他们的回答让你失望，那你可以保持微笑，为自己的尝试高兴。提醒自己留意任何批评的念头和愁闷的想法，保持有慈悲心的微笑。每天都试一试，或者尽可能多地实践，再实践。如果你希望在冲突中变得更自信，就要：

· 避免攻击他人，否则只会让对方进入防御状态。

· 弄清楚你想说什么，聚焦于某个具体的问题。

· 简洁、明了地表达。

· 做好谈判和妥协的准备。

· 不要把它们视为懦弱的标志。

前文提到的艾玛和克里斯的例子，艾玛对克里斯不帮忙做家务这件事很生气。等到双方都放松下来之后，她说：

> 你知道，克里斯，我希望我们能有更多的时间在一起，但我有这么多家务活要做。如果你能帮我一把的话，真的能让我轻松很多。你和朋友出去玩，而我待在家里熨衣服。那个时候，我真的感到自己被冷落了。我并不想阻止你出去，我只是想多有一些属于自己的时间。你看，我已经想明白了，如果你能帮忙买东西和吸尘，我就能多一点儿属于自己的时间了。如果你能做到这些，我真的会感觉好很多，不会觉得自己被你忽视了。

当然，这可能并不会立即见效，但至少是个开始。你可以提前做一些排练，也就是说，排练自信的技巧。请记住，这是一个循序渐进的过程，一开始不可能很完美。所以，事先想好你想说的话，不要等生气的时候一股脑地发泄出去，这样你才能更好地控制自己。

如果你常因为自己不如期望的那样自信而恼火，请回顾前文罗杰的例子，反省自己是否正在进行自我攻击。然后，排练如何以自信的方式表达自己的想法。大声地说出来，让自己习惯说出那些话，也要习惯于听到自己自信的表达。避免生闷气，也不要在心里反复琢磨那些你认为自己可以说但没有说的难听话。你知道你是不会说的，所以反复想也没有用，不如试着说出那些你认为应该说的话。

自信行为的一个重要表现是“让思维慢下来”，给自己空间去思考。在面对冲突的时候，不要觉得自己需要立即做出反应。要做到这一点，可以要求对方再多说说他所忧虑的事情，而不是立即进入防御状态。

然后，你可以这样对他说：“我知道你为什么这样想，但我是这样想的……”在沟通的过程中，就事论事，不要指责对方；针对问题，不要人身攻击。

花点儿时间想一想如何宽恕他人，放下过去。写下这样做的利与弊：如果你放下过去（以及任何想报复的欲望），对自己有什么帮助？是什么阻止你这样做？对此，你有什么想法？运用你的理性（同情心）思维帮助你。

如果你认为过去的伤痛非常严重，无法独自开始这段旅程，可以考虑寻求帮助。在你告诉自己“我不再想继续做过去的受害者”的那一刻，你就已经迈出了第一步。

练习2

进行同情心练习。首先，找个舒服的姿势坐下来或躺下来。然后进行第七章的放松练习，把注意力放在你亲切、友好的面部表情上，去感觉你思考事情的方式和你的语音、语调。想象一个你想原谅的人正站在你的面前，你看着他的脸，对他抱以同情。记住，他只是想在此“发现自己”。如果你发现自己又陷入愤怒之中，那就切断与头脑中画面的联结，重新聚焦于自我同情，重新开始。当你感受到同情心时，请注意画面会发生什么，它可能会缩小或者离开你。记住，此时你正在治疗自己，因为你对愤怒的执念导致了你的痛苦。

当画面消失的时候，感谢自己的放手。请记住，宽恕并不意味着你要去喜欢你所原谅的人。你可能永远都不想再看到他们，我们所做的一切只是为了改变你的情绪导向。

练习3

这一次聚焦于你想自我原谅的一部分。你可以采取与上一个练习完全相同的步骤。在自我同情状态下，想象那个部分就在你眼前，然后想象用你的同情心原谅它。如果你陷入了愤怒的自我批判模式，请让自己重新回到自我同情状态，并把注意力放在你的呼吸和温暖的感觉上。

使用对你有用的练习。这个练习是为了培养内心宽恕的艺术。宽恕自己并不意味着放弃自我提升，它只是表明如果你不再执着于无法改变的过去，你将更容易改变和提升自己。

注释

1. 你可以阅读阿林德尔和他的同事自20世纪80年代以来针对自信方面的一系列研究结果。这是后来的一些跟进的研究：

Arrindell, W.A., Bridges, K.R., van der Ende, J. et al. (2001).Normative studies with the Scale for Interpersonal Behavior (SIB): II. US students. A cross-cultural comparison with Dutch data. *Behavior Research and Therapy* 39, 1461-1479;

Arrindell, W. A., van der Ende, J., Sanderman, R., Oosterhof, L., Stewart, R., and Lingsma, M.M. (1999). Normative studies with the Scale for Interpersonal Behavior (SIB): I.Nonpsychiatric social skills trainees. *Personality and Individual Differences* 27, 417-431.

另外，还可以浏览：

http://share.eldoc.ub.rug.nl/FILES/root2/2005/Normstwit/Arrindell_2005_Personal_Indiv_Differen.pdf.

2. Bono, G. and McCullough M.E. (2006). Positive responses to bene-fit and harm:Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 20, 147-158.

还有一篇很有价值的综述文章： Worthington, E.L., O'Connor, L.E., Berry, J.W.,Sharp, C., Murray, R. and Yi, E. (2005). Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. In Gilbert, P. (ed). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 168-192). London: Routledge.

你也可以在互联网上找到很多关于宽恕的资料。

第二十一章　应对挫折、失望和理想的破灭

许多心理疗法强调让患者掌握用接纳、妥协、非自我攻击、不坚持“必须”或“必须不”的方式来应对失望、挫折和悲剧——这些也是古老的智慧。

许多重要的事情会让我们感到挫折和失望，其中最常见的包括：

· 事情不顺利或者期望落空。

· 犯了（自己认为）原本可以避免的错误（我如果在打板球的时候出局，或者没接到球，就会感到非常沮丧）。

· 其他人对待我们的方式或对我们的感情不像我们期望的那样，如没有给我们足够的爱和尊重、违背诺言等。

· 发现自己缺乏某种能力，或者未能实现某个目标。

· 感觉自己处于一种令自己失望的状态。例如，抑郁或无精打采，未能像自己期望的那样主动、热情，缺乏爱的能力或性能力等。

“应该”和“必须”

一旦我们秉持“应当”或“应该”的想法，就会产生失望（各种“必须”也是如此）。人们很容易对外界事物、自己、他人有着“应该这样”或“绝不能那样”的要求。但问题是生活有它自己的轨道，完全不把我们的“应该”和“必须”当回事。有些人认为人不应该死，他们不愿面对人终究会死这一事实，而是对此深感愤怒，认为“生活不应该是这个样子”。有时，“应该”使我们无法处理需要面对的情绪问题，无法接受现实，更无法找到解决问题的有效方法。

我们对自己的态度也是如此，会有许多强烈的“应该”。例如，“我应该更努力地工作”“我不应该犯这种错”“我不应该生气”“我应该爱我的父母，应该关心他们”。一旦未能做到这些“应该”，我们就会对自己失望。“应该”常常与愤怒有关，而且会强迫自己改变。当我们用“应该”僵硬地要求自己时，就会不可避免地掉进自我攻击的陷阱就好像我们不愿意接受自己的局限性，不愿意面对自己的失败，不愿意承认自己真实的感受。20世纪40年代，美国心理治疗师卡伦·霍妮（Karen Horney）称这些“应该”为暴君。

如果我们用“应该”要求别人，那么一旦别人让我们失望，我们就会对他们感到愤怒。我们拒绝接受他们真实的样子，而是认为“他们应该这样”或“他们不应该那样”。强硬的“应该”会降低挫折耐受力，正如我们稍后将看到的，“应该”会导致失望，继而引发严重问题。

当你运用慈悲心处理这些事情时，多问问自己：“我在害怕什么？在应该（应当、必须）的背后，是什么在威胁我？”答案常常可以被归结为害怕被人拒绝或被边缘化，被羞辱、被伤害或被批评，以及失去控制等。这是因为一旦遇到挫折，大脑的威胁系统就会被唤醒。

完美带来的问题

在听到我的建议——“成功的秘诀在于敢于失败”时，抑郁的人往往感到很惊讶。社会如此重视成功和成就，导致人们非常害怕失败，也害怕自己的能力不足。但是，你可以这样想，成功就像爱情，可遇而不可求。我们遇到的大多数问题并非因为成功（或做得不错），而是因为失败（或做得不好）。人们应对失望和挫折的方式可能会导致抑郁，特别是陷入自我攻击和自我厌恶的恶性循环中时。如果我们能学会在失败的时候不进行自我攻击，就能有效地控制情绪。或许，失败之所以会导致严重的后果，原因之一就是我们没有意识到自己过度追求完美，并且竞争意识过于强烈。因此，失败就显得非常可怕。

完美主义者有着很高的标准，他们认为我们必须做到完美，否则在某种程度上就是没有价值的、很糟糕的。加拿大心理学家保罗·休伊特（Paul Hewitt）、戈登·弗莱特（Gordon Flett）和同事们的研究表明，完美主义有三种形式。

- **自我取向的完美主义**：这类人对自己的要求很高，追求完美。一旦不能达到既定标准，就会自责，并且因挫折而愤怒。
- **他人取向的完美主义**：这类人对别人的要求很高。如果他人未能达到他们设定的标准，他们就会对对方生气。这类完美主义者总是盯着别人的不足，而不是优点。
- **社会赞许型完美主义**：这类完美主义者认为，别人对他们有着高标准的期望，如果他们未能达到这些期望，就会被人拒绝或羞辱。这种类型的完美主义者最容易被引发抑郁症。

尽力而为

某些形式的完美主义对我们非常有帮助。你肯定会希望你的脑外科医生有一些完美主义！大多数人都认为，尽力而为是个好主意。如果某件事情值得做，就值得我们为之努力。但问题是，要付出多少努力？哪怕你一天工作20个小时，原则上你仍可能会说，我本应该一天工作21个小时！在处于完美主义模式时，一旦失败了，人们就免不了会说自己本应该付出更多努力，但问题很明显——因为人们的目标总是在不断地提高。

他人取向的完美主义与之相似。即便你付出了很多努力，如果不是他们想要的，他们就会说“你本可以做得更多”。这些话很打击人，所以不要轻易说出口。他人取向的完美主义者往往要求苛刻、缺乏支持性，无法欣赏别人的努力。这样的父母可能会导致孩子无法判断什么是适度的努力，什么不是。

至于我们对自己的评价，问题不在于追求高标准，而是一心想表现良好。如果追求完美的动力是害怕失败、害怕他人批评和自我批评，就会带来麻烦。追求高标准很重要，但我想再一次提醒你注意：这背后的动力是什么？如果做不到，会怎么样？我们会友善地接纳、理解和鼓励自己，还是与之相反——愤怒地批评自己，用其他人会怎么想、怎么看来吓唬自己？追求完美的真正动机是什么？如果我们心里明白，实际上是恐惧在驱使自己追求完美，就需要予以反思，并处理这些恐惧。研究表明，完美主义与诸多心理健康问题有关——尤其是容易导致抑郁的那些心理问题。

如果你觉得自己是一个完美主义者，可以这样想、这样做：

· 花一些时间分析完美主义对你的影响。你是否用高压逼迫自己追求太多的成就?

· 你的完美主义风格有哪些优点和弊端？花点儿时间予以反思，让自己去“感受”它们如何影响你。

· 如果你不能达到你的标准，你最害怕的是什么？花点儿时间注意这些想法——逐个剖析它们。

· 你怎么评价自己？你对自己有什么感受？你怎么对待自己？你能分清自己是对结果感到难过还是毫无益处的自我批评吗?

· 这与童年经历有关吗?

· 以友善、开放的态度判断这些完美主义是否有用。如果没有，你会如何改变——把注意力放在自己的努力上，学会重视努力，而不仅仅是结果。

· 在这种情况下，有慈悲心的关注、思维、表现、行为以及感受是怎样的?

弗兰克是一位画家，他曾告诉我，如果无法将头脑中的画面完美地呈现在画布上，他就会十分恼火地撕掉自己的画。从他这儿可以看到完美主义导致人们难以承受挫折。即便在性行为上，完美主义者也会更在意自己的表现，而不是享受性的乐趣，他们必须“把这件事做对”。我的一位患者曾喜欢远足，他说自己可以去任何地方，但他似乎更在意自己走的距离有多远。他经常给自己设定标准：“今天，我能不能走20英里？”即便那一天阳光明媚、景色优美、鲜花盛开，他也丝毫没有注意到！因为他如此在意自己能走多少英里，所以他会尽可能快地走，完全无心欣赏风景。

从某种角度来说，我们可以将之视为“从成就中获得快乐”。只是这样的快乐很短暂，无法激活大脑的满足（安抚）系统，而且因为下一个“需要成功”的念头立刻就会蹦出来，导致我们无法享受当下——只是想着要充分表现自己（见第七章）。在抑郁状态下，人们总认为自己不够成功，也失去了单纯享受生活乐趣的能力。

完美主义者所体验到的失望和不满会导致诸多难以处理的情绪：内疚、愤怒、沮丧、羞耻、嫉妒和焦虑等。这些消极情绪给生活带来了痛苦。即便获得了成功，我们还是会觉得不够，因为我们认为其他人之所以对我们有兴趣，只是因为我们所取得的成功，并非真的在乎我们。很多名人都因为这样的问题而抑郁——成功并没有真的带给他们所期望的联结感和归属感。要想获得这些感觉，需要改变思路，帮助他人。

问一问自己：为什么我想达到我给自己设定的那些标准？你必须诚实地回答自己。其他人曾给出这些答案：

· 我想给别人留下好印象。

· 我想成为一个特别的人，而不是个平凡的人。

· 我希望被人爱、被人渴望。

· 我不希望别人看到我不好的一面，或者我的缺点。

· 我不想被批评，不想被别人认为毫无价值。

· 如果不能成功，生活就毫无意义。

· 我绝不能让别人失望。

· 我一定要有一技之长。

哪怕你有很多想法、期望和希望也没有关系，只要你能处理无法实现的情况。如果你说“我想给别人留个好印象”，这没什么问题。但是，如果你说“我必须给别人留下个好印象，要不然他们就会觉得我的能力不足。而我会觉得自己很没用，会被人拒绝”，你就会遇到麻烦。因为，由失败和挫折所引起的对自己和他人的愤怒，可能会让你陷入抑郁。有一些方法可以有效地处理这些困难。请记住，完美主义所引发的问题，有些与恐惧有关，有些仅仅是一些不良习惯。下定决心，带着同情心重新调整注意力，并练习以下内容：

· 在散步、烹饪或做爱的时候，专注于正在做的事情（见第七章）。

· 放慢呼吸的节奏，把注意力放在当下。如果你在外散步，那就看看天空、树木和草地——真的把注意力放在它们那儿：闻一闻空气的味道，带着愉悦的心情迈出每一步。

· 如果脑海中出现其他与当下无关的想法（肯定会出现），请留意这些想法，并把自己的注意力带回到天空、树木和草地等事物上。

· 记住保持有慈悲心的面部表情。

自豪感和完美主义

那些有进食障碍的人大都骨瘦如柴，常常有极端完美主义的倾向和强烈的竞争意识。然而，他们为自己能控制饮食和体重而感到骄傲。通常，问题是这样开始的：他们站在体重秤上，看到自己的体重减轻，为这一成果感到兴奋或自豪；如果体重增加，就会灰心丧气，并为之感到羞耻。他们会过度在意所吃食物的卡路里和类型，这是一种被羞耻感驱动的骄傲。他们对自己的身体感到羞耻，认为自身没什么值得骄傲的地方。于是，他们想到了减肥，而体重减轻所带来的骄傲驱使他们继续节食。

一旦羞耻感变成自尊心，要想改变它就会很困难。假如你帮助这些有进食障碍的人增加体重，就会被看作在夺走他们唯一感觉骄傲的事情（减轻体重）。这与惊恐发作很不一样，没有人喜欢惊恐发作，所以治疗师和患者可以联手予以对抗，而患有厌食症的人是自己想变瘦，想坚持自己完美的控制饮食的标准。

各种完美主义和竞争意识都如此，不论是清洁房子、参与体育运动，还是长时间去工作等，完美主义者都不愿放弃这些事情。但是，他们需要改变自己对失败和挫折的反应。对于运动员来说，因为表现不佳就失去自信，进而引发抑郁，对自己真的是有害无益。许多有才华的运动员由于愤怒和挫折影响了他们的表现，无法调整自己的状态，最终放弃了自己的运动生涯。

管他呢

有一句话能在我们进入完美主义和过度投入状态时很好地起到警醒的作用——那就是“管他呢”。如果你尽力而为，但还是未能成功，那么“管他呢”——你并不会被盖世太保带走枪毙。找到内心可以让你“放松，平静下来，顺其自然”的那一点。我用它来处理因过分努力追求完美主义而导致的恐慌、害怕和抑郁。

不过，懒惰的人可能需要少对自己说一些“管他呢”——这里面有个度的问题。但是，我和我的家人发现，在事情变得过于紧张时，如果能够后退一步去想“好吧，我已经尽力而为了，是什么样就什么样吧”——此时对自己说“管他呢”是有帮助的。此处是运用“去灾难化”（de-catastrophizing）技术正确地看待事物。“管他呢”对我来说是有用的，所以我在此分享给你。

忍受挫折

若是永远都不会体验到挫折感，那真是太好了！但是，我们也可以降低挫折的阈限，关键在于能够容忍和处理挫折。这就要求我们更加留意自己的挫折感是什么，以及何时出现。诸多因素会影响人们的挫折耐受力。你可能已经发现了，有些时候你可以轻松地应对各种小麻烦，但另一些时候，任何小挫折都能让你大为恼火，这就是我们所说的：“他今天状态不对。”如果我们着急开车去某个地方，路上看到其他车，就会觉得“这些车挡了我的路”，然后感到很生气。心情越紧张，我们越可能有额外的“应该”类的要求。疲劳、困倦以及压力都是导致我们挫折耐受力下降的常见因素。此外，抑郁症本身也会降低挫折耐受力。

挫折感的强度与对羞耻的恐惧有关。比如说格里，他在参加一个重要会议的当天弄丢了车钥匙。因为找不到钥匙，他对自己和家人都非常生气。他心想：“如果我无法按时出席会议，每个人都会认为我是个不守时的人，会觉得我这人不可靠、粗心大意。”有时，我们会这样埋怨自己：“如果我更小心一些，就不会弄丢了。”估计每个人在找不到东西时（比如线轴、剪刀没有像预料的那样在抽屉里），都会变得很恼火：“为什么东西不在它应该在的地方？”在抑郁状态下，由于挫折耐受力下降，人们变得难以处理这些情况。请再次记住，这不是你的错，这就是抑郁症。有益的做法是找到解决的办法。

· 承认这种“脾气暴躁”是抑郁症状之一，并为之做好准备。

放慢呼吸的节奏，审视自己的想法，为应对烦躁的心情做准备，尽力避免冲动行事。

· 尽量不要自责，它会让你陷入恶性循环——你可能对自己容易有挫折感而感到挫败。

· 告诉其他人这一点，并向他们保证，你会尽量避免付诸行动。

· 为自己没有付诸行动而感到自豪，对自己微笑，哪怕你心里其实很恼火，因为你正在学习如何决定自己的行为方式。

· 如果你觉得自己的挫折感过于强烈，难以处理，试着让自己放松下来。

· 有时，体育运动（比如跑步或快走）可以起到缓解的作用。

理想和幻想的破灭

人类最为重要的特点之一就是有理想。这意味着我们会不断地制订计划，对自己想要的事情心怀梦想。问题是，理想有时候会不切实际。我们常常想象自己做超出能力范围的事情。就拿我自己来说，我常幻想自己能在特定时间前解决某个难题，但结果发现自己根本做不到。画家会因为无法画出自己心中的画面而深感挫败。

我们经常幻想自己可以做得更好。例如，幻想一个有趣的假期，但结果发现其实不过如此。有时，我们幻想除了自己，其他人都过着精彩的生活。幻想让我们在很多方面变得不切实际。大脑构建幻想、理想、希望、预期和期望的方式对我们应对真实生活的冲击而言至关重要，因为生活很少符合幻想。

佩特洛是一个非常聪明的学生，他的单亲妈妈（和学校）一直很欣赏他的能力，对他大为称赞。但渐渐地，佩特洛出现了这样的想

法：他必须做得非常好，让母亲为他骄傲；他必须很成功（不像他的父亲），这样便能有朝一日让母亲摆脱贫困。这些念头与他的自我认同有关，他盼望自己能进入顶级高等学府，在职业上一展宏图。他的学校也相当推崇他的这些想法。问题是他有一两门课的考试分数较低，于是他感到恐慌——觉得一切都要崩塌了。他陷入了抑郁，几乎无法学习，认为自己是个失败者。奥利弗·詹姆斯（Oliver James）在他的《躺椅上的英国》一书中详细讨论了这样的问题：被赋予过高期望的孩子，一旦失败就会放弃或崩溃。

不切实际的理想、希望和期望，设下了失望的陷阱。当代西方社会暗示人们，只要你足够努力，就可以达成任何愿望。但是，这完全不符合实际情况。和努力一样，基因、机会和运气也会对我们的生活前景带来极大的影响。我们不得不学会打好手里那副牌——有时是一手烂牌。学会用同情心来解决问题，可以极大地帮助自己。人生目标和理想受阻可能会导致抑郁症，尤其是如果我们认为它们会带来很多负面的社会影响（例如，失去社会地位、失去亲密关系等），会影响未来的生活。对抑郁症的思考，让我们必须问自己这些问题：

· 我的理想是什么？

· 在实现理想的过程中，我是如何感受挫折的？

· 在理想没有实现的时候，我如何处理挫败感和愤怒？

· 我对自己、他人和未来有什么样的结论？

· 我心中是不是有许多强硬的“应该”？

· 我如何才能放松下来，平衡现实与期望、愿望？

令人失望的差距

花点儿时间想一想你的理想。做一个两栏表，分别写上理想和现实，这样可以更清晰地讨论（见表21.1）。然后，请想一想我所说的“失望的鸿沟”，以及它可能导致的四种结果：

· 自我攻击和自我责备。

· 攻击和责备他人。

· 放弃努力。

· 接受现实，既不攻击自己，也不攻击别人。

攻击是人们遇到挫折之后的常见反应，因此自我批评的根源就是我们的挫败感。挫败感越强，我们就越容易自责和自虐。回忆一下我在前文提到的丢了钥匙的格里，挫折感的背后是不安全感、是恐惧和焦虑——我们总是要考虑这些可能性。让我们通过一些案例加深了解。

布莱恩瞄准了一个重要的晋升机会。过去一年多以来，他一直努力工作，形势对他很有利，而且他的上司们暗示他这次晋升非他莫属。于是，他开始期待新的职位，想象新职位会带来的变化：工作将变得更轻松、有趣，会有更多的收入，这样他便可以搬家。不幸的是，在升职前的两个月，布莱恩的公司被收购了，所有的升迁都被搁置下来。更糟糕的是，新公司带来了一些自己的人，布莱恩发现他想要的职位已经被另一个年轻的男性顶替，所有与升职有关的计划、希望和目标都变成了镜花水月。他对此非常生气，之后陷入抑郁状态。他对自己说，他一直就是这样不走运，提高自己也没有任何意义。他反复琢磨自己遇到的不公正待遇，但又无力改变现状。实际上，他头脑里一直在进行一场不可能赢的战斗，这让他总觉得自己很失败。正如表21.1所呈现的，他的理想不符合现实。

表21.1　布莱恩的理想自我和现实自我

理想		现实
获得晋升 事业的进展 搬家	←→ 令人失望的差距	没有获得晋升 职业天花板 住在旧房子里
· 自我攻击：我应该早料到事情会这样。我应该有足够的自信去找另一份工作，但我没有。如果我更自信，就能让他们给我这次晋升机会，但我太软弱了，什么也做不了。		
· 攻击他人：他们就是在利用我。这太不公平了。他们应该做到公平、公正，他们应该意识到，原先公司已经答应给我这个晋升的机会，而他们在最后一刻抢走了我的机会。 · 放弃：我摆脱不了现在的困境，什么也不会改变。我的未来被毁了。		

布莱恩有这些感受是可以理解的，但对愤怒的反刍和自我攻击（攻击他人）让情况变得更糟。对他来说，接受已经发生的事情（第四种可能的结果），能帮助他意识到自己失去晋升机会的痛苦（而不是用愤怒来阻止它），理解自己内心深处的“应该”观念，还能帮助他停止自我攻击。很快，他就意识到自己再也得不到这次晋升机会了，但这并不是因为他的能力不够。渐渐地，他开始寻找解决的办法，在等待了一段时间后，开始寻找其他工作机会。在他的康复过程中，接受现实，然后寻找解决的办法是他迈出的非常重要的一步。一个人越能理解这种处境，就越能以同情、友善之心对待自己——生活的确非常艰难。

一切都被毁了

抑郁者经常觉得一切都被毁了。苏珊精心策划了自己的婚礼，但她对结婚礼服不满意，而且婚礼当天一直下雨。这些让她非常失望，她的坏心情一直持续到蜜月期间。她想：“婚礼很不顺利，坏天气和我的礼服把一切都毁了。我什么事都不顺利。为什么我就没有一天能顺顺利利的？”她对天气和礼服的事失望又愤怒，彻底忽视了婚礼当天其他美好的时刻。

这种失望的感觉让她没办法享受她的蜜月。她一味地盯着自己的生活如何被毁了，而不是有觉察地活在每一个新的时刻（见第七章）。之后，当她能看到生活的积极面时，她的全或无式想法有所减少。她开始意识到，她对待天气和礼服的方式就像对自己的人身攻击。她还意识到，她的愤怒影响了她的快乐。她生活中的各种挫折和失望，往往都是源于这样的想法（“一切都被毁了”）。她花了很大力气，接受自己的婚礼“就是这样了”，这有效地帮助她改善了心情。

应对这种情况的关键步骤如下：

· 首先，承认自己的沮丧和失望。

· 然后，有意识地下定决心学会让自己尽快平静下来——这是一个你想掌握并愿意为之付出努力的生活技能。

· 放慢呼吸的节奏——把注意力全然地放在呼吸上。

· 接下来集中注意力，去注意和观察自己的想法和感受——如果可以的话，带着好奇心：“咦，原来我这样想的，这很有意思。”

· 如果你又“陷入了沮丧”，就让注意力再次回到呼吸上，同时：

记住你想成为的样子（例如，平静、有慈悲心，与此同时保持温柔的表情）。回想你的慈悲意象，想象它正陪伴着你，理解沮丧给你带来的压力，并且想帮助你。

· 在你感觉自己准备好了的时候，想一想你会如何重新审视自己的想法和感受，并用不同的方式看待它们——如何用有慈悲心的方式看待它们？想象它们是什么样子。对你现在来说，怎样的行为是有慈悲心的（见第八章和第九章）？

· 请记住，你正在尝试激活你的放松系统，以帮助自己面对这种困境（见第二章）。

这种“一切都被毁了”的感受，与出错便不可挽回的想法有关。在这些情况下，最好是找到补救的方法，而不是紧抓着“一切都被毁了”的感觉不放（这会导致愤怒）。当然，我们需要时间来哀悼，并接受失望。一个人不可能用理性消除失望，那只会让失望感更加强烈。

有时，因为抑郁或所犯的错误，我们会觉得自己给别人带来了负面影响，这会让我们感到羞耻和内疚（见第十八章和第十九章）。

失去亲密关系

我们常常希望自己的梦中情人美丽（或帅气）、善良又善解人意，还希望他们（或许也希望自己）在性方面像是一直满格的电池，精力无限。在想象自己的梦中情人时，我们不大会去想象对方可能消化不良，可能会有烦躁、压力大、不重视我们的时候，也不会去想象对方会喜欢其他人。

在少女时代，汉娜对爱情有着各种各样的幻想。她认为爱情意味着亲密无间，自己和恋人之间会有心灵感应，即便有冲突，也会少之又少。她相信“爱会克服一切困难”。这种理想化并不少见，但是，当汉娜的爱情开始出现问题时，她感到无法应对，因为她的理想这么容易就受到了打击。

在刚和沃伦恋爱的那几个月，一切都很美好。他们相处融洽，汉娜确信他们之后会有一段美满的婚姻。然而，在婚后六个月，他们遇到了一个严重的打击：他们计划买房子，但最终没有买；之后，当他们想再找房子时，房价飞涨。于是，同样面积的房子，得多付一大笔钱。沃伦感到生活欺骗了他，这让他变得退缩，甚至有些轻微的抑郁。房子问题也让汉娜很心烦，但她更关心自己与沃伦之间关系的变化，现实爱情和理想爱情的差距变得越来越大（见表21.2）。

表21.2　汉娜的理想爱情和现实爱情

<table>
<tr><th>理想</th><th></th><th>现实</th></tr>
<tr><td>幸福地在一起
很少有矛盾
总是能互相理解
彼此很亲密</td><td>◄——►
令人失望的差距</td><td>恐惧和焦虑
越来越多的矛盾
感到不被理解
感到越来越疏远</td></tr>
<tr><td colspan="3">• 自我攻击：也许我正在做傻事。如果沃伦关心我，就会和我多说说话。或许他不像从前那样爱我了。我对他如此恼火，可能是我的错。他对性失去了兴趣，这表明我对他没有那么有吸引力了。我应该做得更好。或许，我选错了结婚对象。
• 攻击他人：这是他的另一面。他应该做得更好，应该了解我的需要。他现在变得自私又喜怒无常。</td></tr>
<tr><td colspan="3">• 放弃：讨论我们之间有什么问题根本毫无意义。我们没办法改变房价。我被困住了。</td></tr>
</table>

汉娜逐渐认识到他们的问题与爱情无关，而是现实生活的艰难。沃伦情绪低落并不是她的错，也并不表示他们之间的感情出现了问题。他们需要学会鼓励彼此说出自己的感受，讨论如何处理他们的问题。汉娜以前不敢这样做，因为她担心沃伦会责备她，或者在某种程度上，沃伦会认为他的情绪低落是她的错。即便沃伦的确没有给她所期望的关注，她也必须停止责备他。

她渐渐不再认为，他们关系中所有的问题都是因为缺少爱。而沃伦也不得不承认，他的情绪对汉娜产生了影响，他需要克服自己的不公平感，摆脱"这是不公平的""这种事情不应该发生"这样的观念。最终，他们学会了积极应对，而不是纠缠于挫折。这不容易，但带着同情心敞开彼此的心扉，可以帮助他们培养出必要的勇气。

对自己的感受失望

到目前为止，我们已经讨论了那些阻碍我们实现目标、影响我们人际关系的人和事是怎样引起失望的感觉的。可能引起失望的另一个重要方面与个体感受有关。有些抑郁者上床睡觉时，期望自己第二天早晨感觉会好一些，倘若事与愿违则极为失望。不幸的是，在抑郁状

态下，早上起来的时候，我们常常会感到（这是可以理解的）失望、灰心丧气，仍然会焦虑和疲惫，情况并不会立即有所好转。但是，自我攻击、预测当天一切都会很糟糕、告诉自己“应该”好转，这些都会让情况进一步恶化。还有许多其他的感受也可能成为失望的源头。如果出现这样的情况，对自己有帮助的做法是认识到这一点，并练习“被窝里的同情心”。

· 早上一醒来，就花一些时间进行呼吸练习。放慢呼吸的节奏，并把注意力放在呼吸上。

· 让自己保持有慈悲心的面部表情，如果看起来很奇怪或不自然也不要担心。

· 承诺今天要友好地对待自己——要训练自己的这项技能。如果觉得非常难，那么这恰好是一个很好的机会，因为哪怕一点点进步都是有帮助的。

· 尽量不要与自己的想法和感受抗争，也不要强迫它们改变，只是尽可能地觉察它们。

· 记住，你感到抑郁绝对不是你的错，抑郁很普遍，而且起因很多。

· 在你下床开始一天的生活时，一步一步来，认识到你正在尽最大的努力。尽可能地支持和鼓励自己为战胜抑郁所做的努力。

· 有些人喜欢很快就下床，而不是花一些时间思考自己的想法和感受。你可以试一试，看看哪种方式更适合你。

让我们拓宽思考范围，下面这个例子很清楚地表明了，希望和理想未能实现时，我们的感受会给自己带来哪些困难。

丹被焦虑折磨了很多年，他觉得自己荒废了人生。因此，他出现了一个强烈的幻想，那就是如果有人能够治愈他的焦虑，他就能“像其

他人”，尤其是他那在艺术界取得成功的哥哥那样生活。在我见到他的时候，我发现他害怕自己会因惊恐发作而不能呼吸，最终导致死亡。之后，通过了解焦虑发作不会导致死亡的证据，以及学会通过放松来控制焦虑发作，他的症状得到了很大改善。他做得很好，于是他去欧洲旅行了一趟。但当他从欧洲回来之后，他又病倒了，躺在床上，感到抑郁、想自杀，而且非常愤怒。

我们对此进行了讨论，认为这是他不切实际的理想所造成的。丹幻想如果他的焦虑被治愈了，他就能做许多事情弥补逝去的岁月。比如，可以像其他人那样去旅行，获得成功——用他的话说，“最后重新回归人类社会”。他认为正常人从不会被焦虑所折磨。他曾希望有什么魔法可以神奇地消除他的焦虑，一旦焦虑消失，一切就都会好起来。然而，他说自己在欧洲旅行的时候，他比预料中的更为焦虑。

我们一起制作了下面这个表格，呈现了这种情况。表格包含“理想的我”（如不焦虑）和“现实的我”（我当前的状况）两栏。

理想的我	现实的我
像其他人那样。 可以享受生活。 自信、成功。 乐于探索。	和别人不一样。 生活悲惨。 是个失败者。 担惊受怕。
←——— 失望的差距 ———→	

之后，我们进行了一番交谈，内容大致如下：

保罗：看起来你在这次的旅行中做了很多努力，但你对此仍然很失望。回来之后发生了什么？

丹：我开始回顾行程，然后想：“为什么一切对我来说都这么难？为什么我总是要和焦虑做抗争？”在我做了这么多努力之后，我应该更享受旅行，我应该做更多的事，但我一直

在苦苦地挣扎。因此，我又躺在床上，一直在琢磨，一切这么糟糕到底有什么意义。

保罗：看来这次旅行没能达到你的期望?

丹：哦，是的。差远了。

保罗：好的，当你发现这次旅行不符合你的期望时，你心里在想些什么?

丹：我开始想，我应该更享受这次旅行。如果我的焦虑真的好转了，我应该玩得更开心。如果我感觉更好一些，我可以做更多的事情。但是，我永远没办法超越现在。一切都太晚了，太费劲儿了。

保罗：听起来事情让你非常失望。

丹：哦，是的。非常可怕，但回来之后情况更糟糕。

保罗：你是怎么看待自己的?

丹：我是个失败者。我觉得自己一点儿用也没有。在做了这么多努力之后，我仍然没有任何改变。

保罗：让我们再看看“理想的我”和“现实的我”那两栏，看看我是否理解了你说的话。许多年来，你一直在想象自己焦虑好转之后事情会变成什么样。但这次旅行一路很不容易，这让你感到失望。在失望的时候，你开始攻击自己，说自己是个失败者，一切都太晚了。这使得“现实”的你看起来没有任何变化，是这样吗?

丹：是的，的确如此。

保罗：我们是否可以这样认为，你对没有达到理想自我的失望启动了内部的自我攻击。并且，你越觉得自己很失败，就会越焦虑和抑郁?

丹：嗯，是的。

保罗：我知道了，失望让你再次焦虑了。你每时每刻都在焦虑吗？

丹：不，并非所有时候。

保罗：我明白了。好的，让我们谈谈事情的另一面。如果要你说说这次旅行的亮点，那会是什么呢？

丹（想了一会儿）：实际上，有那么几个地方，我想。我们去了一座令人惊奇的城堡，它建在山上……

当丹把注意力放在旅行中美好的部分时，他的心情也随之发生了变化。他对这次旅行的评价不再那么负面，而是更为全面。我并不是说你应该只“看积极的一面”，而是建议你看一看事情是否有积极的一面，而它或许可以让你的视角更为全面。因为，人们很容易盯着令人失望的部分。在这次咨询结束前，丹开始为自己去欧洲旅行感到自豪了，因为在一年以前，他根本不可能去任何地方。他没能神奇地治愈自己的焦虑症，但随着他越来越重视自己能做的事情，而不是错过的那些，或者有焦虑发作是多么不公平，他的抑郁和自我攻击都减少了。他学会更为觉察自己的焦虑，而不是与之搏斗、为之愤怒，这也有益于他的康复。

在丹的故事里，你可能还有其他的发现。如果一个人像丹这样，长期被焦虑障碍所困扰，这种感觉会被建立到自体感和自我认同上。比如，丹认为他是焦虑症的受害者，已经荒废了生命。这种受害者的信念非常强大，难以改变。如果人们把自己当作失败者，他们就很难再把自己看作人生赢家，因为这两种身份截然不同。有时，我们需要诚实地面对自己。想一想，我们是否把自己困在了某个过去的身份中？我们真的有信心坦然地做一个快乐的人吗？我们允许自己在生活艰难的时候快乐吗？

对自己失望

如未能达到自己的标准或理想，我们会对自己失望。我想再一次提醒你，这是不接受自己的局限性和不足——或许我们已经尽最大的努力了，但仍然不遂人愿——所引发的挫败感导致的大量的自我攻击。在这种情况下，我们无法信任和依靠自己，我们就像奴隶主责骂办事不力的奴隶那样攻击自己。这种对自己的失望可能会引发严重的问题。

丽莎想变得更加自信，因为她觉得她的朋友们都很自信。她希望自己永远都有良好的心态，永远不会感到愤怒、焦虑或抑郁。关于自我，她有两点看法：其一，她的理想自我和现实自我（见表21.3）根本就是相互矛盾的；其二，她觉得自己懒惰，因为她不运动。

其实，丽莎的理想自我和现实自我都不符合现实。大多数时候，她都没办法实现理想自我，而她的现实自我（认同了抑郁自我）倾向于忽视积极面。这是全或无思维和过度概括的产物，大部分源于挫败感和恐惧。

表21.3　丽莎的理想自我和现实自我

<table>
<tr><th>理想自我</th><th colspan="2">现实自我</th></tr>
<tr><td>放松和自信。
工作努力。
关心他人。</td><td>◄ ►
失望的鸿沟</td><td>恐惧和焦虑。
懒惰。
对他人很愤怒。</td></tr>
<tr><td colspan="3">• 自我攻击：哦，天啊！我又让自己失望了。为什么我总是这么焦虑？为什么我就不能去做点儿事情？我真是一个可怜又没用的人。</td></tr>
<tr><td colspan="3">• 攻击他人：为什么其他人看起来总是那么自信？我恨他们。他们不知道事情对我有多难。
• 放弃：我最好就别这么费劲了，反正也不会有用。我肯定会失败，我肯定会让自己失望。我就是没办法依靠自己。</td></tr>
</table>

或许的确如此，我们没办法靠自己的力量让自己总是无忧无虑、随遇而安、永不犯错，但重点在于如何处理自己的错误和失望。在挫败感引发的愤怒中进行自我攻击毫无益处，极端的自我攻击甚至会导致抑郁。学会接纳自己就是一个会犯错的人，一个充满着疑虑，有着各种感受、爱好、困惑和矛盾的心理的人，才能迈向有慈悲心的自我接纳。在失望涌上心头的那一刻，我们能否对自己抱以同情、予以理解？在风平浪静的时候，任何人都能有同情心，但在风暴之中、在事情出错的时候，你可以做到这一点吗？如果能做到，那对你真的会很有帮助。

新生婴儿

过去三年以来，菲奥娜一直想要个孩子。她幻想过有了孩子之后，自己的生活会发生哪些变化，她对微笑的宝宝、快乐的家庭有许多理想化的想象。但是，生产过程非常痛苦和艰难，而且她的儿子很容易焦躁不安，总是哭泣，又难以安抚。她发现自己很难和他建立情感联结，她很快就变得精疲力竭，动不动就发脾气。有时，她真的很想摆脱他。她没有想过自己的这些感受是女性在有了孩子之后的自然反应，而是把它们当作自己是一个坏妈妈的证据。

当她无法安抚孩子时，她认为他在对她说：“你不是个足够好的妈妈。”她认为，如果她可以做得更好，她的孩子就不会有肠绞痛，她就会从一开始就深爱和关心这个孩子——哪怕她很疲劳。她羞于有那些感受，因此无法告诉家庭医生，甚至无法告诉她的丈夫她是多么疲惫，多么想摆脱这一切。她认为她的那些感受把她变成了一个坏人。有了孩子之后，现实的生活摧毁了她头脑中一整套的理想化想象。

我们可以来分析一下菲奥娜的理想母亲身份和她的抑郁症（表21.4）。

表21.4　菲奥娜的理想自我和现实自我

理想自我		现实自我
快乐和放松	←——→	紧张、忧虑，晚上常常睡不着
能感到对孩子的爱	令人失望的差距	想逃走，觉得自己凶悍
可以安抚孩子		难以安抚孩子
·自我攻击：我以为我富有爱心，但当他哭起来的时候，我感到很可怕。我只想摔门离开，这样就不用听到他的哭声了。我没办法处理这种情况，我是个软弱、无能的坏人。如果人们知道我心里在想什么，他们会憎恨我，把我关起来，把我儿子带走。也许我不配做个妈妈。我恨自己有这些感受。		
·攻击他人：为什么我儿子总是在哭？他不喜欢我。如果他能像其他孩子那样睡觉，我就会轻松很多。为什么其他人和他们的宝宝在一起时那么开心？我恨他们。这不公平。		
·放弃：我什么也做不了。我要么只能被动地接受这种不公平的状况，要么就离开。没人理解我。		

从理解和同情她的压力开始，让我们来看一看，如何更好地帮助菲奥娜。我列出了一些她可以思考的内容，以及可以对自己说的话。

·**有慈悲心的理解**：我的孩子有肠绞痛，又很难被安抚，我因此感到心烦意乱，是完全可以理解的，但这真的让我感到很难过。有些女性照顾孩子的确要轻松一些，我希望自己也能那样，但实际上我精疲力竭。在这么疲惫的情况下，人们免不了会发脾气和掉眼泪。

·**有慈悲心的关注**：尽管有些女性很容易和她们的孩子建立情感联结，但并非所有女性都如此。很多女性都发现疲惫、愤怒的婴儿很难安抚，这其实很常见，就像我这样。对她们来说，这同样是很不幸的。许多女性杂志谈到了这些问题，互联网上也有很多这方面的讨论。很明显，我遇到的这些困难、出现的这些感受，并不是我的错。在我感觉好些的时候，我可以关心他人（回忆相关的事情）。

·**有慈悲心的思考**：在分娩之后，我的身体和激素水平出现了很多复杂的变化，它们会导致包括我在内的女性出现各种各样的感受。很多女性也有类似的经历，远不止我一个人。如果这样的情况发生在

一个朋友的身上，我会关心她，理解她的感受，还会看看自己能提供哪些帮助。对我自己来说，试着善待和理解自己的压力也非常重要。

· **有慈悲心的行为：** 对我有帮助的做法是诚实地面对这个问题，与那些可以帮助我的人谈一谈，比如我的健康顾问或家庭医生。他们能够关注到我的需求，判断我是否需要更多的帮助。我也可以和其他有类似处境的女性聊一聊，看看她们是否能传授一些经验。最重要的是接受帮助，不要因为羞耻而躲起来，因为对女性来说，这是非常常见的困难。

面对自己的悲伤，停止自我攻击，认识到并非只有自己存在这些困难，只是需要帮助，是菲奥娜迈向康复的第一步。产后抑郁令人非常痛苦和失望，你可能会体验到许多奇怪的感受，比如想攻击别人、情绪失控、想逃走等，但试着不要因此而感到羞耻。尽力而为，对自己抱以同情，关爱自己，同时寻求他人的帮助，与周围的人谈谈你的真实感受，尤其是你的健康顾问和家庭医生。

还需要记住的一点是，如果我们的失望非常强烈，就总有一些自作聪明的人告诉我们要振作起来，一切都不是问题。他们可能是我们生活中那些很重要的人，或者是那些喜欢夸耀自己做得多么好的人，但他们这些做法只会让我们感到相形见绌。不要过于受这些人（甚至可能是父母）的影响，我们有什么感受就是什么感受，不要进行自我攻击，而是寻找最适合自己的应对方式和解决问题的办法。

本章总结

心有所愿，渴望成功，乃人之常情。不过，我们的所欲所求可能不符合现实，因为生活往往复杂又艰辛。在本章中，我们了解到人们会出现各种各样的幻想，也会有各种希望、预期和期待。如果它们未能实现，会让我们感到非常失望。在幻想中，我们常常过着美满的生

活，而现实往往并非如此。因此，如果我们能学会友好、有慈悲心地对待自己，培养觉察力和理解力，就能帮助自己渡过难关。挫折和失望本身并不是坏事——实际上，懂得人们无法总是得偿所愿，是成熟和智慧的重要标志。

本章要点

· 生活中的很多事情会让我们感到失望，如生活目标、人际关系和个人感受方面遇到的各种挫折。

· 愤怒和失望（挫折）会引发一系列的自我攻击和（或）攻击他人的想法。

· 如果我们能早日学会识别这些想法，便能采取步骤与之对抗，并予以解决。

· 随着愤怒感的增强，我们很可能会出现许多我们在之前章节中提到的消极思维方式（如全或无思维、过度概括、忽视积极面、只盯着消极面等，见第十章）。

· 尽管失望让人痛苦，但我们仍然可以学着削弱它的影响力，避免因此而陷入抑郁状态。

练习

练习1

回忆你最近一次对某事感到失望或愤怒的时刻，然后分别在两栏里写下你的理想化的观念和现实的观念。看一看你是否有下列想法。

· 自我攻击：写下所有因此次失望而引发的自我攻击的想法。

· 攻击他人：写下所有由此次失望引发的攻击他人的想法。

· 放弃努力：因为无望和恼怒而放弃努力。

· 接受现实：看看可以做些什么加以改善或继续前进。

练习2

现在，你已经知晓自己对失望的常见反应，因此，第一步是承认自己的愤怒。然后，问一问自己：

· 我是不是在用全或无式思维在思考问题？

· 我是不是忽略了积极面？有哪些仍然是好的或者还过得去的？

· 我说一切都毁了，这是不是过度概括？

· 如果我的朋友有这些失望，我会对他说什么？

· 我会希望关心我的人对我说些什么？

· 我实际上希望自己如何处理这些挫折和失望——是否值得为此训练自己的思维？

· 在头脑中构建你想成为的自己。

还可以试一试：

自我感受和评价

区分你的行动与你自己（见第十三章）。例如，问问自己："如果我没有通过这次考试，会不会让我（作为一个人、一个整体、我的全部）变成失败者？"你是不是正在说："我只能接受表现好的自己？"失败的感觉有些像心脏病发作，但关键在于如何让自己迅速地恢复过来，以及如何用关爱的态度，帮助自己度过生命中这些令人失望的时刻——我们的目标是应对并渡过难关。

"应该""应当"和"必须"

分析生活中源于“应该”“应当”和“必须”的压力，思索它们如何导致了更多的痛苦感受。找到你最喜欢的表达同情心的方式，用它去发现那些痛苦，并缓解那些痛苦。

羞　耻

你之所以失望，是因为对自己未能实现理想而感到羞耻吗？如果是这样，请参考第十七章有关羞耻感的练习。

现实检验

尽管这会让你痛苦，但它很有用。用友好的声调问自己：“我是不是对现实有些理想化？”

用同情心帮助自己

在感到挫折和失望的时候，同情心对我们会很有帮助。正如我在前文所指出的，你可以在这种情况下，把注意力放在放慢呼吸的节奏上。然后通过你所认为的有慈悲心的关注、思维和行为，帮助你面对失败和挫折。

如果你能意识到，自己被某些事情弄得心烦意乱，这是非常正常的，这种想法能帮助你。不过，你需要注意你的挫折感和愤怒是否具有破坏性，是否变成了自我攻击或会攻击他人，或者导致自己被心灰意冷的感觉压倒了。再次提醒你，不要因为自己的愤怒而自责，温柔地对待它，同时让心中充满更多的友善和同情心。

当你遇到重大挫折时——或者哪怕因为一些小挫折而痛苦，你都可以给自己写一封有慈悲心的信。在这封信中，用更全面的视角看待事情，同时保持善良和友好的语气。不要忘记，这封信要聚焦于有慈悲心的关注、思维和行为。你还需要看到自己的勇气和能力——在我们感觉糟糕的时候，常常会忘记和低估了它们。

第二十二章　总结

抑郁，就像灵魂在经历最黑暗的冬日。世界各地的研究人员都在努力寻找人们抑郁的原因，也提出了多种见解。我们知道抑郁症有不同的类型，有不同的起因和维持因素。本书探讨了一些常见的抑郁症类型。不管我们如何谈论抑郁症，它削弱了积极感受，激活了威胁感和丧失感这一点是显而易见的。

从进化论的角度看，人类之所以有愤怒、焦虑和恐惧情绪，是为了自我保护。但如果失衡，则会起到负面作用。进化的自我保护策略之一就是让自己慢下来，躲起来——以求“休养生息”。但在抑郁状态下，这个“回到洞穴，躲在那儿”的策略，对我们的幸福感并无帮助。抑郁的时候，我们感到精力下降、睡眠不佳，对自己、他人和所生活的世界充满了负面的想法和感受。从根本上说，抑郁是一种让我们在压力状态下陷入低谷的大脑状态和模式。

现在，我们已经知道，经过数百万年的进化，大脑形成了抑郁这种潜在的心理状态。其实，许多动物也会有抑郁状态。我们还知道，抑郁与我们从他人和自己这儿获得的支持和接纳密切相关。我们需要被认可、被接纳、被尊重，需要在人际关系中有一席之地。而抑郁的特征则包括内在的疏离感、与社会隔绝和情感上的孤独。

从我们对抑郁的了解，以及对人类需求的诸多研究来看，人类进化成了对关爱非常敏感的物种——从出生到死亡都如此。我在第二章中介绍了一些相关证据。关爱可以安抚威胁系统，也是有利的社会资源。它可以减少我们使用“躲到洞穴后面”这一保护策略的频率。人类大脑的构造便是如此，会对关爱有积极的反应。因此，学会关爱自我十分重要。抑郁也隐含着这样的渴望：掌控生活，而不被生活所迫。抑郁的关键特点可以归纳如下：

· 抑郁的症状多样，程度从轻到重不一。有些抑郁者有很多的焦虑，而另一些充满愤怒；有些起病缓慢，有些则是急性发作。

· 把你的抑郁症视为一种被激活的大脑状态，不要为此感到羞耻，不要与之对抗，也不要恨它或者谴责自己。一旦接受了它，你便可以自如地运用同情心来处理它，就可以从客观的角度，采取某些方法转变大脑的状态。这是在治愈我们的心灵。

· 虽然本书强调每种抑郁症状都有一个重要的心理因素，但这并不意味着只要心理上有所变化，就可以从抑郁症中恢复。有些人需要药物治疗，另一些人则需要依靠社会环境的改变。

· 一般来说，在抑郁状态下，我们思考与体验自己和人际关系的方式存在问题。我们试图从痛苦的情绪中逃离，或者一味地沉溺于无益的情绪之中，思维被恐惧以及其他各种心境和情绪所控制。对头脑加以训练，是重新掌控它的一种方式。就像学习骑自行车或踢足球，对训练越投入，掌握得就越好。

· 训练的关键是承诺要运用智慧、情绪容忍力、力量和善良为自己和他人培养同情心。我们可以尝试练习有慈悲心的注意、思维、行为和感受——每天！

· 由于大脑中相关系统被削弱了，还（或者）因为害怕，有些人可能很难体验到同情心。它可能让人不知所措，或让我们更为悲伤。有些人还可能会觉得自己不配有这样的体验，或者觉得这是在推卸自己的责任、让自己变得软弱。所以，首先我们需要从有慈悲心的思维和行为入手，把同情心训练当作对你大脑的心理治疗。然后，循序渐进地通过练习增强情绪耐受力和同情心。

· 虽然自助类图书可能非常有用，但有时我们仍然需要专业帮助，这是前者无法取代的。阅读本书也许会帮助你考虑是否需要心理治疗或其他形式的帮助。如果你觉得自己可能抑郁了，就请联系你的

家庭医生，和他好好谈一谈，他会评估你的症状和困难。如果有必要的话，他会把你转介给一位合格的治疗师。

· 羞耻可能是妨碍你寻求帮助的主要原因。但请记住，抑郁是最为常见的心理健康问题之一，抑郁的远不止你一人。你也可以敞开心扉与朋友谈一谈，但要选择那些你认为可以理解你的人。

· 尽管你可能需要他人的帮助，但需要你自己做的也很多，至少你可以试着避免加重抑郁。这就回到我所说的重点：承诺要培养善待自己的能力；运用本书提供的观点，反思自己的想法和感受；行动起来，让自己有机会摆脱大脑的抑郁状态。

哪些方法有帮助

研究人员一直在分析哪些类型的自助策略对抑郁者有效。最近，两名澳大利亚研究者——艾米·摩根（Amy Morgan）和安东尼·乔姆（Anthony Jorm）[1]在这方面取得了进展。他们将这些策略分为以下三类。

1.生活方式策略：包括锻炼身体，尽量维持规律的睡眠节律，增加可以带来愉悦情绪的活动（而不是无聊或顺从），承认自己休息的需要。这意味着用行动来对抗抑郁和焦虑。此外，身体护理也同样重要，如健康的饮食；避免有毒物质，如影响情绪的药物。

2.心理自助：包括强调和奖励自己的小进步，认识到有许多人正在经受抑郁的折磨，浏览自助网站，试着分解困难，练习正念，审视自己的想法等。

3.社会策略：包括尝试与他人接触，加入支持性团体和兴趣爱好组织，与那些经历过抑郁的人交流。

有趣的是，这些研究人员并没有提到学习用同情心来平衡心灵的重要性。虽然三千多年前，佛教便提倡同情心这一概念，但我们刚刚开始意识到它的力量。在你运用这些自助策略时，建议本着自我支持、友善和有慈悲心的原则。

此外，想一想前几章中介绍的定期训练大脑的方法。现在，有越来越多的证据表明，随着时间的推移，练习会改变你的大脑。[2]不过，就像弹钢琴或者打高尔夫球，你不可能期望自己一蹴而就。定期练习，终将提高你的能力。同情心练习也是如此。

记住，同情心练习包括三个部分（见第八章）：

1.敞开心扉，接纳他人的同情（包括运用意象）。

2.对他人抱以同情。

3.对自己抱以同情。

然而，我们也发现，对大脑进行训练，用有慈悲心的方式引导注意力、思维和行为，有利于战胜抑郁，能把大脑从抑郁时缺乏积极情绪的状态转变为情绪更为平衡的状态。

不要迷失在无法回答的问题里

在抑郁状态下，我们会觉得生活毫无意义——感觉自己就像来自外星的怪物，身上有着可恶的基因！尽量避免迷失在这种感觉里，因为一千年之后，我们会用非常不同的方式看待自己。许多科学家正试图回答这一类终极问题：说到底，为什么宇宙会存在，而不是一切皆空？生命如何进化而来？意识为何存在？生命的意义是什么？对于这些问题，我们并没有确切的答案！你的狗永远都不会懂（或意识到），它此时正生活在宇宙中的一颗行星上。

我们对于人类为什么能思考并没有什么概念——因为每个人的想法如此不同。因为人类大脑的局限性，有一些事情超出了我们的理解范围，所以别问自己那些无法回答的问题。我们根本无法回答关于生命的终极意义这一类问题。不如思考什么可以给你这一生带来意义感，你没准会意识到另一种人生或意识存在。你能做的只是聚焦于现世——就在此时此刻。试着理解自己的心灵，学习富有同情心的艺术，善待他人和自己。对于赋予生活意义感来说，这也许是一个不错的目标。向抑郁状态下的大脑寻求复杂问题的答案，显然是最不合适的。

帮助自己战胜抑郁的十大步骤

一、在需要的时候寻求帮助，不要默默承受。

二、循序渐进。

三、将困难分解，与其想做好所有事，不如每次完成一件。

四、多参加积极、有益的活动。

五、抑郁时，关注自己的思维和想法，保持觉察。

六、识别自己典型的抑郁思维模式（如全或无思维、忽视生活的积极面等），尤其需要注意你如何评价和对待自己，给自己贴了哪些标签。你需要提防内在的自我折磨，它只会让你进一步深陷困境，而不是帮你摆脱抑郁。

七、写下自己的想法，以便于觉察和厘清思路。

八、识别你抑郁的主题（例如，对被认可的需要、羞耻感、痛苦的人际关系、不切实际的理想、完美主义等），这会让你更容易发现这些议题的出现，以及挑战它们。

九、学着运用理性思维（慈悲心）挑战自己过去的思维模式。你越是同情自己，放弃认为自己不如别人、很糟糕、无价值等观念，就越容易让大脑恢复健康状态。

十、挑战消极思维模式，建立新的行为模式。同时，时刻对挫折与失望做好心理准备。

最后，请记住：

· 抑郁是你的一种心理状态，但抑郁并不等于你。

· 焦虑是你的一种心理状态，但焦虑并不等于你。

· 愤怒是你的一种心理状态，但愤怒并不等于你。

这些心理状态与人类几百万年以来的大脑进化密切相关，是人性的一部分。

不管你的情绪对“你”做出怎样的评价，都像天气状态一样不可靠。你越能有慈悲心地对待自己，就越不会“阴晴不定”地对待自己。如果你能成为自己真正的朋友，即便仍然抑郁，也是前进了一大步。你正在迈向康复。

融合同情心练习

在接下来的几页中，你将看到一些工作表。这些表格旨在帮助你从不同的方面运用同情心帮助自己。它们涵盖了本书讨论的很多内容，涉及范围很广，所以当你看着这些表格时，可能会觉得有些吃不消。不用担心，不管怎样，只要尽力按照提示去做就可以了。你会看到它们其中有一定的逻辑关联，但关键是你要始终聚焦于那些你认为有帮助的事情上。

形成你自己的同情心练习

本章末尾的工作表可以帮助你处理特定的事件。抑郁时，我们想找到消除压力或烦恼的方法，不希望情况变得更糟。这就需要我们思考自己的关注点，以及处理痛苦的方式。也就是说，如何看待痛苦，以及怎样消除痛苦。

这个工作表列出了各种旨在帮助你重新聚焦注意力，以及激活安抚（满足）系统的提示和想法。在受到威胁或感到心烦意乱时，大脑容易聚焦于不愉快的感受、担忧和回忆。你可以在承认它们的同时，重新平衡大脑的情绪系统。

记住，抑郁思维会让注意力和思维偏向损失和威胁。因此，我们必须承诺要集中注意力思考问题，采取办法对抗什么也不想做和遁世的念头，还要避免总想着不愉快的事情。

记住，这非常难，因此尽可能友好地对待自己，对自己抱以同情——无论你认为自己在练习中做得怎么样。

关于练习，重要的是如何去做。也许最好的方法是循序渐进、量力而行，我们可以从第八章中我称为"被窝里的同情心"开始。在睡觉前和醒来后，各花一点儿时间，把注意力放在放松呼吸上，放松面部肌肉，保持善良、友好的表情，构建你的自我同情意象，这可以帮助到你。当然，在抑郁状态下，很难有什么好的感受，甚至你会感到厌烦。不过，重点在于努力聚焦于同情心。如果你总是走神也无须担忧，只要再次把注意力带回来即可。先尝试一个星期，然后看看自己做得怎么样。如果你愿意，可以与慈悲意象交谈。

每天花几分钟（如果可以的话，就多花一些时间）练习就足够了。你可能会发现，你变得更容易意识到同情心的存在。在公交车站，在火车上，在浴室里，或者任何你的思想可以自由驰骋的地方，都可以试着放慢呼吸的节奏，把注意力放在同情心练习上。每次练习

时，想象大脑里会发生什么，想象你正在激活那些能让你感到幸福、帮助你从抑郁中恢复的大脑区域。

随着练习的深入，你可能想花越来越多的时间去练习。那样的话，你可以每天（或者每隔几天、每周）花20分钟甚至更长一些时间聚焦于正念，以产生同情感，练习对他人和自己的不同部分抱以同情。做记录是非常有用的，这样的话，你便可以随着时间的推移看到练习的进展。你也可以加入一些能让练习更加深入的团体或静修营。

记住，我们常常需要把同情心带入生活日常。例如，一个害怕走出家门的人，在某些时候，需要通过走出家门来面对这种恐惧。如果他们能试着在心中用友好、支持和理解的声音鼓励自己，而不是用批评来恐吓自己，能更容易培养出走出家门的勇气。抑郁也是如此，如果我们能学会试着在头脑中用友好、支持的声音支持自己，而不是用批评的声音或悲观的论调，我们就更有可能形成新的思维方式，接受自己和自己的情感，对抗抑郁。

这是一个漫长的旅程。抑郁就像灵魂的黑暗之夜，但借助于练习和同情心，我们可以在这黑夜中点亮一些烛光。愿你的同情心与你同在。祝你好运！

注释

1. Morgan, A.J. and Jorm, A. (2008). Self-help strategies that are helpful for the subthreshold depression: A Delphi consensus. *Journal of Affective Disorders*.doi 10.1016.

2. Begley, S. (2007). *Train Your Mind, Change Your Brain.* New York: Ballantine Books.我在第八章中讨论了这本书的一些内容，另一本你可能有兴趣阅读的书是： Doidge,N. (2007). *The Brain that*

*Changes Itself; Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science.*New York: Penguin.

工作表1：用同情心处理生活困难和情绪困扰

选择一项活动，记录你的习惯做法	反思什么对你有帮助，什么是困难的，哪些需要练习
同情心注意 同情心注意是指集中注意力创造对自己有帮助的想象和记忆。 放慢呼吸的节奏，把注意力放在呼吸上（见第三章）。 保持有慈悲心的身体姿势和面部表情。 专注当下：专注于“此时此刻”，而不是被“如果”和思维反刍分心（见第七章）。 回想那些你成功解决问题的时刻。 回想那些你快乐的时刻。 聚焦于你的慈悲意象。 记住，事情和感受发生了变化。 想象你正在应对困难，或想象你的最佳状态。 想象自己已经渡过了这个难关——全神贯注地聚焦于此。 观察自己的想法和感受——由此，认识到你可以体验各种不同的模式。	
慈悲心和推断 慈悲心和推断是一种思考事情的方式，是大脑中的自我对话和交流。 请注意，如果你陷入思维反刍，要下定决心从中摆脱。 请注意，如果你的感受或想法是自我批评式的，要下定决心将之转变为更为友好和慈悲的（见第十三章）。 想象自己是一个有慈悲心的人，正在与朋友交流。用温暖的语调将自己的想法大声地说出来。听一听自己为朋友提供了哪些有帮助的处理办法（见第八章）。 把自己调整到自我同情模式，对痛苦的自己抱以同情。停留在这儿。 带着同情心与痛苦的自己交流。如果有帮助的话，可以把手放在你的心脏部位，尽可能地让它充满智慧、力量和温暖，尽可能保持不责备的态度。 回想你与他人共有的特性，意识到许多人都在与难以处理的感受做抗争。 和他人在一起，而不是孤单一人或与他人不一样。 认识到你的某些感受，尤其是你的抑郁并非你的错。聚焦于那些可以说明不是你的错的原因（例如，我们无法决定大脑的构造，也无法选择自己的成长背景）。 假定他人会帮助自己，除非你找到相反的证据。 记住这个座右铭：“成功取决于敢于失败。” 专注于你的努力，而不是结果。	

续表

选择一项活动，记录你的习惯做法	反思什么对你有帮助，什么是困难的，哪些需要练习
有慈悲心的行为 有慈悲心的行为是帮助你应对你的困难的行为。 承诺要以帮助自己前进的方式行事，哪怕这意味着眼前会面对困难。 尝试不同的行为，看看哪些适合自己。 下定决心用行动对抗抑郁，尽可能多尝试。 向自己承诺要尝试（哪怕是很短的时间）一些抗抑郁行为（见第十二章）。 做一些（如果可以的话，多做一些）能让自己高兴的事情。 寻求他人的帮助，看看是否适用于你。 请记住，信心源于解决问题的经验。因此，从长远来看，你现在所做的尝试能建立起你的自信。 承认自己的局限性，在需要休息的时候休息，让自己慢下来，或者暂停工作。 如果问题看起来很大，那么把它们分解成小的元素。	
同情感 无论你尝试做什么，总是尽量带着友好的态度，这样你可以感到你的努力，这是对你的支持和鼓励，是为了帮助你应对困难和获得成长。 记住，很多事情处理起来很难，需要练习。在这里，没有任何“必须”或“应该”，也没有最完美的应对方式，更无法让一个人摆脱和远离困难的感受——只是对我们所处的生活难题保持基本友好的态度。这并不能消除这些难题，但能让你更容易克服它们——祝你好运！	

工作表2：同情心练习

选择一项活动，记录你的日常练习	记录你对自己练习的评论和反思
放慢呼吸的节奏，进行正念练习：存在于此时此刻。 练习用新的方式看待事物，注意那些你乐于享受的东西，不管有多小。比如，清晨的第一杯茶，一个热水澡，等等。 用愉快又有趣的方式思考你所感激的事情，不管有多小。哪怕是注意到每天第一杯茶或咖啡的味道。	
在一个安静的地方，聚焦于你理想的同情心（照顾者）意象。它拥有智慧、力量、温暖这些特点，秉持非评判（谴责）的态度，对你无条件地抱以同情，深深地期盼你能获得成长，远离痛苦。 练习同情心从你的慈悲意象流向你。请记住，意象可能稍纵即逝。你的慈悲意象很清楚进化后的大脑（思维）和生活给我们带来的困难。	
在一个安静的环境中，集中注意力，感受自己是一个有慈悲心的人，拥有智慧、力量和温暖这些特点，秉持非评判（谴责）的态度——毫无条件地对自己抱以同情。 还需要练习对他人抱以同情。在这两种情况下（同情自己和同情他人），聚焦于内心深处渴望自己和他人获得成长、感到幸福、远离痛苦的愿望。	
同情心行为。选择和实施同情心行为，这种行为深切地渴望你和他人能获得成长和摆脱痛苦。这或许包括写同情心信件、表达对他人的赞赏和欣赏，以及勇敢地做一些你害怕但想克服的事情。承诺像照顾最心爱的朋友那样照顾自己。如果自信能帮助你，就请找到变得自信的方法。 向其他人表达你的感激之情。关键是尽量善待他人，体会你这样做时的感受，注意做不同的事情对你的感受的不同影响。如果你与某人产生冲突，或对某事有着矛盾的想法，用最有慈悲心和最有助益（非顺从）的方式处理。留意任何可以培养你形成慈悲聚焦式生活方式的新方法。	

附录一

监控与平衡思维

以下表格的使用方法见第十一章。

使用思维表格

本书第十一章介绍了如何使用思维表格帮助我们监督和记录核心观念，以及练习形成对自己有帮助的新观念。在本书的末尾，你可以看到一些供你使用的空白表格（你可以复印它们）和一些示例。尽管表格的形式看起来有点儿复杂，但一旦你找到窍门，就会发现内容其实很简单。正如我们在第十一章中所说，你可以使用一个简单的两栏表，一栏记录你的消极观念，一栏写下对你有帮助的新观念。此处的思维表格有五栏内容，你可以这样使用：

第1栏：在这一栏写下被愤怒、绝望和抑郁等感受所引发的任何情境、事件、记忆、感受或想象。

第2栏：在这里写下“信念与核心想法”。你可以问自己一些问题，比如，你怎么看这件事？你心里在想什么？你怎么看待自己？（例如，你在对自己说你不好吗？）你觉得这件事情对你的未来有什么影响？你认为别人怎么看待你？所有这些问题都旨在探索你的核心信念——那些会让你感到悲伤、失望和不安的想法。

第3栏：在这一栏（“感受”栏）写下你的感受，以及它们的强烈程度。之所以把感受放在第3栏，是因为这样你便可以看到你对情境的看

法与感受之间的关联——就像连接两者的桥梁。（你可以先填这一栏，再填写第2栏。）

第4栏：这一栏的标题是“有慈悲心的替代观念”。退后一步，想一想如果你的朋友有这些消极想法，你会对他说什么？你能找到一些证据证明你的抑郁观念有点儿歪曲事实吗？你能想到一些反驳你的消极想法和信念的证据吗？有没有其他的可能？你最好如何处理它？哪些想法对自己有帮助？再一次提醒自己，对自己有帮助的想法是，不盲目地接受自己的抑郁观念，因为它们受到了抑郁感受的影响。

第5栏：花一些时间，借助于同情心，重新集中注意力，然后再读一读你写下的内容，并体会感受的变化。如果有变化，就写下感受变化的程度。专注于这些可能的变化，可以让你从自己的想法中抽身出来，得以权衡自己的想法，让想法更为全面，从而改善情绪。

有些人喜欢阅读别人写的内容，了解别人挑战他们自己想法的方式，但并不是仅仅复制别人的想法。请自己动手完成这些表格——用你自己的想法。试试看，毕竟，这能有什么损失呢？

带着同情心练习

请记住，对你的想法加以处理的主要原因之一，是帮助你对事情有不同的感受。特别需要强调的是，这并不是为了增加你的压力。在采取这一方法时，非常重要的一点是尽可能地保持温暖和善解人意的态度。你的新观念的情绪基调不应该是冷酷的、霸凌的或烦躁的。你越能学会在同情自己的同时寻找有助益的替代观念，就越容易改变自己的感受。

所以，现在让我们来看看这些表格。第一个表格为你提供了一些基本示例。首先掌握它的窍门，然后再和自己进行更多的对话。后面几页表格中列出了一些更为复杂的案例，用以介绍如何形成基于同情

心的替代观念。表格中有一栏用来评估信念和感受的程度，它很有用。

思维监控并创造有助益的替代观念：例1

诱发事件、感受或想象	信念与核心观念	感受	有慈悲心的替代观念	感受变化的程度
一些能帮助你识别自己想法的关键问题。 到底发生了什么？	你在想些什么？ 你怎么看待自己以及你的未来？ 你怎么看待他人？ 用 0~100（百分比）评估这些信念。	你主要的感受和情绪是怎样的？ 用 0~100（百分比）评估它们的程度。	你会对一位朋友说些什么？有没有可以反驳这一观点的证据？ 如果你不抑郁的话，会怎么看这件事？ 你有慈悲心的朋友会怎样说？ 评估这些替代观念的可信度。	写下你的感受的变化程度。
例1：被工作伙伴冷落。	他不喜欢我。 认为我能力不足。 70%	难过， 被伤害， 愤怒。 60%	可能和我没什么关系。 我朋友有些情绪化，我曾见他对别人也如此。 50%	20%
例2：上班忘记拿上重要的文件。	我就是这样的人。 我是个无能的失败者。 80%	沮丧， 愤怒。 90%	我感到沮丧是可以理解的，因为这会影响我今天的工作。不过，这并不会把我变成一个没用的人。三个月后，估计我甚至想不起来这件事。现在，对我有帮助的是，接受我的挫折感，练习自我宽恕，并聚焦于我现在需要做的事情上。 70%	40%

续表

诱发事件、感受或想象	信念与核心观念	感受	有慈悲心的替代观念	感受变化的程度
例3：只是今天情绪低落。	我总是会抑郁。 什么对我都没用。 70%	抑郁，厌烦。 80%	情绪总会有高有低。这种情况很常见，但不是我的错，我也有比今天心情好的时候。我很失望，但我知道我需要处理自己的感受。而且，我也很清楚，只要我能坚持下去，我就会感觉好一些。 30%	20%
			慈悲聚焦 现在，慢慢阅读以上所有想法，但这次只是专注于尽可能营造温暖、友善和支持的感觉上，而不是试图说服自己接受替代观念。 看看这样做会发生什么。	

思维监控并创造有助益的替代观念：例2

诱发事件、感受或想象	信念与核心观念	感受	有慈悲心的替代观念	感受变化的程度
一些能帮助你识别自己想法的关键问题。 到底发生了什么?	你在想些什么? 你怎么看待自己以及你的未来? 你怎么看待他人? 用0~100(百分比)评估这些信念。	你主要的感受和情绪是怎样的? 用0~100(百分比)评估它们的程度。	你会对一位朋友说些什么? 有没有可以反驳这一观点的证据? 如果你不抑郁的话,会怎样看这件事? 你有慈悲心的朋友会怎么说? 评估这些替代观念的可信度。	写下你的感受的变化程度。
需要做的工作太多。	我永远也做不完。 我永远也不会成功。 其他人可以做得比我好。 我是个无能的失败者。 80%	抑郁,厌烦。 80%	抑郁常常让我们有这些感受,这非常艰难。我需要让自己慢下来,做一两个深呼吸,然后集中注意力。关键是每次集中注意力完成一件事,而不是"所有"要做的事情。就像你爬梯子的时候,并不往下看——只是一步一步往上爬。 我在采取这种方法时,其实已经在处理事情了。 我的问题是抑郁,这让我难以精力充沛。但是,这绝对不意味着我是个失败者——数以百万的人像我这样。 重要的是试试看能做些什么让自己高兴起来,不管是多么小的事情,哪怕是喝一杯茶,专注于它所带来的愉悦。 坚定地这样做。 留意自己批判式的想法或悲观的念头,但尽量不要对它们做出反应。	20%
			慈悲聚焦 现在,慢慢地阅读以上所有想法,但这次只是专注于尽可能营造温暖、友善和支持的感觉上,而不是试图说服自己接受替代观念。 看看这样做会发生什么。	

思维监控并创造有助益的替代观念：例3

诱发事件、感受或想象	信念与核心观念	感受	有慈悲心的替代观念	感受变化的程度
一些能帮助你识别自己想法的关键问题。 到底发生了什么？	你在想些什么？ 你怎么看待自己以及你的未来？ 你怎样看待他人？	你主要的感受和情绪是怎样的？ 用0~100（百分比）评估它们的程度。	你会对一位朋友说些什么？ 有没有可以反驳这一观点的证据？ 如果你不抑郁的话，会怎样看这件事？ 你有慈悲心的朋友会怎么说？ 评估这些替代观念的可信度。	写下你的感受的变化程度。
与伴侣争吵。	我总是被拒绝。 都是我的错。 我肯定非常讨人厌。	抑郁。 75%	这种事让人苦恼，不是吗？不过，现在让我们放松呼吸，重新调整注意力。这些想法的背后可能是我对于被拒绝的害怕，所以，坚持住。我们的关系中存在问题，但不能全怪我。 我们都对一些事情感到不满意，需要解决。如果我承担所有的责任，我们就不能一起面对。自责让我抑郁，实际上它也妨碍了我发挥关系的作用。争吵的确让人难过，但如果在考虑我是否可爱时避免全或无式思维，就更有可能渡过难关。不管怎样，我喜欢我的伴侣，我们过去也曾有快乐的时光，所以我不可能像我描述的那么糟糕。 60%	30%
			慈悲聚焦 现在，慢慢地阅读以上所有想法，但这次只是专注于尽可能营造温暖、友善和支持的感觉上，而不是试图说服自己接受替代观念。 看看这样做会发生什么。	

思维监控并创造有助益的替代观念：例4

诱发事件、感受或想象	信念与核心观念	感受	有慈悲心的替代观念	感受变化的程度
一些能帮助你识别自己想法的关键问题。 到底发生了什么？	你在想些什么？ 你怎么看待自己以及你的未来？ 你怎么看待他人？ 用0-100（百分比）评估这些信念。	你主要的感受和情绪是怎样的？用0～100（百分比）评估它们的程度。	你会对一位朋友说些什么？ 有没有可以反驳这一观点的证据？ 如果你不抑郁的话，会怎样看这件事？ 你有慈悲心的朋友会怎么说？ 评估这些替代观念的可信度。	写下你的感受的变化程度。
孩子需要干净的衣服，而衣服还没来得及熨烫，家庭对我有太多要求。	我无法处理家庭对我的需要。 我只想抛开一切逃走。 我不能被它们所困扰。 出现这些感受说明我是个自私又冷酷的人。 如果我是个更好的母亲，我就不会有这些感受，也会为家庭付出更多。 80%	不知所措，内疚，抑郁。 80%	说实话，我现在感到很疲惫，而这是完全可以理解的，因为家庭对我有如此多的要求。 我需要为自己创造更多的空间。如果可以的话，为自己保留一些时间，并请家人提供更多的帮助。 我可以把问题分解，只专注于我可以应对的事情。我可以区分轻重缓急，并想一想如何专注于重要的事情。 一个人在感到疲惫不堪的时候，想逃避是一种非常自然、正常的反应，这并不证明她是一位糟糕的母亲。实际上，很多母亲时不时就有像我这样的感受。好吧，让我们走一步，看一步。 60%	20%
			慈悲聚焦 现在，慢慢地阅读以上所有想法，但这次只是把注意力放在尽可能营造温暖、友善和支持的感觉上，而不是试图说服自己接受替代观念。 看看这样做会发生什么。	

附录二　快速指南

识别你的思维风格

识别自己聚焦威胁和丧失的思维风格，同时关注你的感受（见第九章和第十章）。然后问自己：

· 我正在想什么？

· 危险的背后可能是什么——或许是害怕，或许是丧失感？

· 我如何看待自己？

· 我对自己有什么评价？

· 我对他人有哪些评价或假设？

· 我如何设想自己的未来？

你思考问题的方式会影响你的感受。下面列出了一些典型的能加重抑郁的思维方式。这是对第十章内容的概括。如果你能学着在自己身上发现它们，就等于迈出了战胜抑郁的第一步：从这些思维方式中抽身出来，远观它们，努力平衡自己的思维。我们每个人都时不时会用这些思维方式，没有人能在任何时候都保持百分之百的理性或总是充满同情心。但在抑郁状态下，这些思维方式会走向极端。

· **草率地下结论：**是指快速得出结论，尤其是在应激状态下。例如，仅仅根据“其他人忽视你”这个现象，就得出“其他人不喜欢你”这一结论。草率地下结论的另一种形式是预测未来，比如，认为自己将

一事无成。草率地下结论意味着你不重视证据，而是从假设直接得出结论。

· **情绪性推理**：做判断的时候过于依赖自己的情绪，例如，“我感觉这很危险，因此它就是危险的”，或者“我觉得我很愚蠢，因此我就是很愚蠢的”，又或者“我觉得自己不讨人喜欢，没有吸引力，因此我就是这样的”。你假设自己的消极情绪反映了事情的真实情况：“我是如此感觉的，所以这一定是真的。”情绪往往不能如实地反映客观现实。情绪的“力量”来自我们更为原始的旧脑，该区域对我们的控制往往远大于对我们的益处。请记住，一定要检验我们的感受：寻找其他可能性，寻找支持这些观点和反对这些观点的证据。它是否通过了朋友测试——你会乐于对你的朋友说这些话吗?

· **全或无思维**：也被称为“非黑即白思维”或“两极化思维”。这种思维看待事情“要么这样，要么那样”。如果我们的表现未能达到自己的期望，就会认为这件事——甚至认为自己——彻底失败了。我们可能会想，“某人要么爱我，要么不爱我”，“我要么成功，要么失败”。然而，生活中充满了不确定性。爱并不是要么爱，要么不爱，它有程度上的区别。成功也并不是要么成功，要么就不成功，它也有程度之分。因此，思考成功的程度，要比思考失败的程度更有帮助。此外，我们应当时常考虑一下，是不是因为威胁、恐惧或丧失的感觉引发了全或无思维。如果是，那请你对你的恐惧抱以同情来平衡你的思维。

· **过度概括：**指我们把单一的负面事件视为永无止境的失败模式。这种情况下一燕成夏。我们会觉得事情永远不会改变，一次失败，就意味着所有事情都是失败的或者虚假的。回想你倾向于这样想，而结果被证明是错误的时候，这种思维风格与你的挫败感或害怕有关吗？如果是，就请对你的恐惧抱以同情来平衡你的思维。

· **“我必须”**：这是一种被迫做事的感觉。“我必须有幸福的人际关系；我必须成功，做一个有价值的人；我必须远离批评；我必须永不

失败。”你可以把“必须”转变为“我希望”。例如，“我希望做这个，但我如果做不到，也并不意味着我不好或者我不幸福”。在这里，最为有用的是学着接受原本的感受。

· **无法容忍情绪**：告诉自己情绪令人不堪忍受，解决问题的关键就是摆脱情绪。我们之所以会有情绪，是因为大脑具备产生情绪的能力，而且它们非常强大。对待这种思维方式的关键在于注意并观察自己的情绪（看看进化的大脑如何工作），然后对它们抱以同情，并加以审视。想一想，在风吹起的时候，你如何才能安如磐石？如何才能培养这种能力？注意与你的情绪有关的聚焦威胁因素的思维模式，要心怀容忍情绪的渴望。

· **忽视和不相信积极面**：指忽视或不考虑优点、积极事件或成就的思维倾向。要么认为一切都是理所当然的，要么认为“任何人都可以做到”。如果人们不考虑事情的积极面，就很难从抑郁中好转。聚焦于你能做的事，而不是你做不到的。有些人害怕相信事情的积极面，那他们很有必要思考自己对积极面的恐惧，然后练习对恐惧抱以同情以平衡自己的“想法”。试着允许一点点积极的东西，然后逐步增多。

· **忽视或不相信他人**：指不相信别人对你的（好的）评价。要么认为其他人并不真的了解自己；要么认为自己在他人面前有所隐瞒，欺骗了别人。有时，甚至认为别人说好话只是出于礼貌，他们的内心并不真的那么认为。这往往与缺乏对他人的信任感有关。想一想，这是不是有一点儿非黑即白思维——或许他们对你有一些了解，而且有一些喜欢？

· **放大消极因素**：抑郁的时候，我们很容易沉溺于负面情绪和困难之中，它们变得更为重要。而且，我们会非常在意拒绝、贬低或失败的可能。放大消极因素和一味地担忧，会让我们难以全面地思考问题。我们可以通过设想其他可能性，拓宽思路，会让思维更为全面。请记住，这不是你的错，进化让大脑形成了威胁-保护系统，其天性就

是考虑“安全第一，胜过后悔”和“假设最坏的情况”。因此，我们需要理性和自我同情来平衡思维。

识别自我攻击思维和模式

· **自我批评**：我们的一部分变成一个观察者或法官，不断地给我们下负面评语，就好像是爱批评的父母坐在我们的肩膀上。于是，我们过分关注错误，或自己做得不好的地方，而不是做得好的地方。对此，我们需要练习有慈悲心的自我完善艺术（见第十三章）。

· **问题内化和责怪自己**：常常自动假设自己是错的，应该对负面的事情承担责任。这种思维方式不看证据，也不考虑其他可能性，不认为事情发生往往有多种原因（见第十三章）。

· **自我标签**：用“全或无”的思维方式看待自己。如果做什么事情失败了，就觉得自己是一个失败者，无能、不讨人喜欢等。在抑郁状态下，这种思维模式还包括责备和辱骂自己（比如，说自己没用、无能、软弱、是个废物、虚伪、无价值、很糟糕等）。你需要用更为全面的视角和有慈悲心的新观点重新看待自己。

· **对人不对事**：指倾向于对人不对事。非常重视行为表现，如果表现不好，就认为是我这个人本身不够好。但行为表现与自我完全是两回事。自我是有意识、有感受、有希望、有欲望、有愿望的存在，而行为仅仅是行为，它没准会让人失望，没准不会。这儿的诀窍在于，学会看到抑郁会让你误以为你等同于被贴上的标签。

· **自我攻击**：指一定程度地针对自己的愤怒和敌意。自我攻击不仅仅是自我批评，毕竟，并非所有的批评都有敌意，但自我攻击中有对自己的敌意。有时候，自我攻击源于害怕——如果不批评自己的话就会一事无成。这的确是基于恐惧，如果我们对此有所了解，就可以改变对它的感受。你可以对恐惧抱以同情，带着同情心来自我完善

（见第十三章）。与其和自我攻击争论或争吵（不过，如果与之争辩可以帮助你，你当然可以这样做），不如想象自我同情，并感受它在你心中的舒展——在某种程度上，你变得比自我攻击的那部分（它只是你的一部分）要更大一些。然后，对自我攻击的那部分表示同情。如果它缩小了，请注意，它很感激能从攻击中得以解脱。如果什么也没有发生，或者这部分变得过于庞大，就让这个意象逐渐消失，退回到聚焦自我同情的那一步，直到你的状态更为稳定，然后再次尝试。

· **自我憎恨**：这是自我攻击的极端表现。它不但是对自我的愤怒，而且往往包含着对自己的评判，认为自己很糟糕、邪恶或令人恶心。自我批评的目的是通过惩罚来获得提高，自我憎恨与之不同，它的目的是自我摧毁或自我消灭。与其和自我憎恨争辩（不过，如果与之争辩可以帮助你，你当然可以这样做），不如想象自我同情，并感受它在你心中的舒展。在某种程度上，你会变得比自我憎恨的那部分（它只是你的一部分）要更大一些。然后，对自我憎恨的那部分表示同情。如果它缩小了，请注意，它很感激能从憎恨中得以解脱。如果什么也没有发生，或者这部分变得过于庞大，就让这个意象逐渐消失，退回到聚焦自我同情的那一步，直到你的状态更为稳定，准备好后可以再次尝试。用这种方法，你可以慢慢地让自己对自我憎恨脱敏。

· **社会比较**：尽管我们都会与他人进行比较，但在这么做的时候，试着更多地意识到它，并注意自己情绪的变化。问问自己：我所做的社会比较是否可信？它对我有帮助吗？这里面有没有嫉妒的成分？那些想法对我有帮助吗？探索一些有慈悲心的方法来平衡社会比较。

一旦你识别出自己的抑郁思维模式，就用有慈悲心的注意、思维、行为和感受去解决它们。你可以看一看第九章中的范例。还要记

住，它们必须通过友情测试：你会把它们介绍给你关心的人或你心爱的孩子吗?

附录三

制作提醒卡

针对抑郁观念，本书提供了许多产生有慈悲心的替代观念的方法。下面介绍一些你可以写在提醒卡（见第十五章）上的想法，用以对抗常见的抑郁观念和感受。如果你愿意，可以选择一张令人舒服的图片做你的提醒卡。

抑郁表明我软弱

· 抑郁是一种可怕的心理状态，但它并不是软弱的证据。

· 抑郁症影响着动物和人类，这种大脑状态是进化的产物，因此这不是我的错。

· 抑郁是一种心理状态。正如我会有其他的心理状态（如快乐、放松、愤怒、焦虑），我也可能会抑郁。

· 抑郁是一种令人不舒服的体验，但不幸的是，数百万的人被抑郁所折磨。抑郁只是大脑的感觉模式之一。

· 抑郁对任何人都能产生影响——即便那些通常被认为是很强大的人（例如，温斯顿·丘吉尔）。

· 抑郁状态下，人们常常感到身心疲惫、做事费劲儿、失去希望。抑郁常常意味着我们感到了危险。

· 越了解抑郁，越有利于我尝试运用理性思维（同情心）来处理它。

· 生活中可能有某些非常现实的问题使我精疲力竭，导致我易感抑郁。

如果我服用抗抑郁药，那意味着我很软弱

· 抑郁与软弱无关，但它会让我们觉得精疲力竭。

· 我需要证据证明抗抑郁药对我是否有帮助。如果抗抑郁药能帮助我改善睡眠，提高我的情绪兴奋度和信心，它对我摆脱抑郁就是有帮助的。

· 数百万人在服用抗抑郁药。

· 是否选择服用抗抑郁药是我的个人选择。我并不需要把它当作检验我是否强大的一种测试。

如果进行心理治疗，我将不得不暴露我的愤怒或羞耻

· 向别人（比如心理治疗师）透露自己的个人隐私让我感到焦虑，这是可以理解的。

· 但是，资深的心理治疗师非常清楚是那些让我们感到羞耻的事情导致了我们出现这样的问题。

· 事实上，我并没有证据可以表明在向心理治疗师袒露自己的情况之后，会被他轻视。正如外科医生对自己要处理血液和内脏器官早有心理准备一样，心理治疗师对处理生活中的不愉快也早有心理准备。

· 我越是敢于面对让我感到羞耻的事物，就越能了解自己，也越能学会如何摆脱它们，以及从不同的角度看待事情。

· 心理治疗师不能强迫我说话，所以我可以按照自己的节奏进行，也可以自己判断治疗是否有帮助。

我过去能做的事现在做不了了，因此我是个失败者

· 目前，我处于抑郁状态，因此，不像以往那样有动力是很自然的。

· 尽管我无法处理过去常做的事，但我毕竟还是能做一些其他事的。

· 我应该为自己做了某事而鼓励自己，不应该为自己没做某事而责备自己。 · 我不可能靠自我折磨来摆脱抑郁。

· 我可以一步一步来。

· 肯定自己的进步，因为不论有多小，我都是在前进之中。

· 我现在的任务是试着用友好、有慈悲心的方式来处理抑郁。

我毫无价值

· 用简单的好—坏、有价值—无价值来评价一个人（比如我自己），是一种全或无的思维方式。“某一类”这个词也非常不友好。

· 我觉得自己愚蠢、没有价值，但这并不代表着我真的是这样。

· 如果我过分认同自己的无价值感，就会变得更加抑郁。

·“价值”这个词可以用来描述汽车、洗衣粉这一类物品，但不能用来评价人。

· 如果我承认“无价值”只是我作为人对自己的诸多感受之一，我就能更全面地看待自己的消极情绪。

我的怒火表明我肯定是个很糟糕的人

· 愤怒，就像其他情绪一样，是我们都会有的情感体验。

· 愤怒的强烈程度表明了我们受伤害的程度。

· 我的愤怒表明，我希望能改变和推进一些事情。

· 的确，乱发脾气并没有好处，但我应该学会更诚实、坚定地面对自己的需要。

· 我可以学着理解自己的愤怒，而不是给自己贴上“我很糟糕”的标签，试图压抑自己的愤怒。

· 或许我可以学着有慈悲心地接纳自己的感受，慢慢地处理它们，看一看我想要采取什么行动。

我不像其他人那样有能力，因此，我是个失败者

· 有竞争意识，想超越别人是很自然的。

· 每个人都是特别的，都需要遵循自己的节奏。有些人看起来比我更有能力，这不能表明我就是个失败者。我不害怕做普通人，甚至差一点儿也没什么。我只要做到最好的自己就可以了。

· 每个人的生活都是独一无二的，我可以专注于我能做的事情、对我重要的事情，而不是关注其他人在做什么。

事情从不像我期望的那样，因此，一切尝试都是徒劳

· 失望是生活的一部分，如果能全面地看待问题，我将学会更好地应对它。

· 我可以学会关注自己能从一件事情上学到什么，而不是只关注事情的结果离我的期望有多远。

· 我可以练习表达对他人的欣赏，然后看看我会怎么样。

· 我可以观察自己是否在失望的时候自我攻击，并学会更为友好地对待自己。

· 这是一种典型的全或无思维方式。因此，我要学会关注那些能让我享受的事情，而不是与之相反的事情。就像那个古老的故事（还有半杯，还是只剩半杯）所告诉我们的，幸福就在于看到生活中拥有的那部分。

我永远都不会好起来

· 在阅读本书之后，我认识到，有许多方法可以帮我摆脱抑郁（如药物治疗、心理治疗、家庭治疗和各种形式的自助治疗等），并且这些方法对许多人都有用。

· 我无须默默忍受。

· 如果需要其他帮助，我可以告诉我的家庭医生，以便获得可能的帮助。

· 我并不总是抑郁，抑郁只是我目前的一种心理状态，但这并不意味着我会一直抑郁。

· 尽管我非常想战胜抑郁，但正如本书所指出的，或许一直以来，我只是在忍受它、躲着它，而不是真正地面对它。

致谢

心理健康研究所（The Mental Health Research Unit）成立于1996年，它是英国德比大学（University of Derby）和现在的德比郡心理健康服务英国国民医疗部信托基金（NHS trust）的一个合作项目的研究机构。心理健康研究所一直在寻求研究经费方面的支持，以进行心理健康方面的研究工作。在此，我想表达对研究所内的很多同事的感谢。

尤其感谢科琳·盖尔（Corinne Gale，心理研究员和研究协调员）和柯尔斯顿·麦克伊万（Kirsten Mcewan，心理研究员和统计学家），感谢他们的奉献精神、努力的工作和极为友好的性格。特别感谢莱斯利·福特（Lesley Futter）为本手册和心理健康研究所的辛勤付出，也感谢刚刚加入我们的雷利·西姆斯（Lelly Sims），她的工作极为高效。十分感谢基思·威尔希尔（Keith Wilshere）对研究所成功的管理和对同情心项目的鼓励，使我们不至于负债运营，也感谢他非凡的贝斯演奏技术和“静心”专业技巧。

感谢苏·普洛科特（Sue Procter）为我们首个慈悲聚焦团体治疗研究提供的帮助。同时也感谢心理医生莎朗·帕兰特（Sharon Pallant）、米歇尔·克里（Michelle Cree）和安德鲁·雷纳（Andrew Rayner）运用慈悲聚焦为住院患者进行心理治疗。两年前，我和一些同事设立了一家慈善机构，其使命是“用科学理解和运用同情心，提高幸福感”。你可以登录网站www.compassionatemind.co.uk，了解相关信息，还可以下载一些我们已发表的论文。感谢该项目的核心成员们，他们的支持对于项目的发展至关重要。特别感谢克里斯·吉莱斯皮（Chris Gillespie），我的这位30多年的好友。我还想感谢理事会的其他成员：克里斯·艾恩斯（Chris Irons）、肯·高斯（Ken Goss）、玛

丽·威尔福德（Mary Welford）、伊恩·洛文斯（Ian Lowens）、黛博拉·李（Deborah Lee）、托马斯·施罗德（Thomas Schroder）和吉恩·吉尔伯特（Jean Gilbert）。也感谢黛安·伍兰兹（Diane Woollands）对网站和理事会成功的管理。

一直以来，德比大学心理系都非常支持我们的工作，在此感谢詹姆斯·埃兰德（James Elander），尤其感谢弗兰西斯·马拉托斯（Frances Maratos）为我们在fMRI[1]方面提供的专业支持，以及她对阿斯顿大学和格拉斯哥大学同情心项目做进一步研究的热情。研究结果让人振奋，你可以在我们的网站上了解更多信息。还要感谢迈克尔·汤恩（Michael Townend）对于慈悲聚焦疗法的热情和支持，以及国际认知行为治疗师协会鲍勃·莱西（Bob Leahy）对奖学金的赞助。我也很高兴能够有机会感谢英国行为与认知治疗协会开放、支持和友好的态度，以及对我这样一个古怪家伙的容忍。

尼克·罗宾逊（Nick Robinson）和他的团队成员康斯太勃尔（Constable）和罗宾逊（Robinson）一直努力地推进这个系列。特别感谢尼克（Nick）、弗里莎·桑德斯（Fritha Saunders）以及埃利尔·汉弗莱·琼斯（Eryl Humphrey Jones）对本人的安慰。

最后，也是最重要的，非常感谢家庭给我的支持，感谢琼（Jean）、汉娜（Hannah）和詹姆斯（James），你们是我战胜抑郁的最佳良药。

我想把这本书献给所有抑郁者：愿同情心可以为你们在最黑暗的冬日里点燃一支蜡烛。我衷心地感谢所有坦率、真诚的抑郁者，感谢他们对我的治疗努力所做的教育和引导。

注释

1. fMRI：Functional Magnetic Resonance Imaging的缩写，意思是磁共振功能成像技术，是脑成像技术的一种。——译者注